સ્વચ્છતા.

કર્તા

છગનલાલ વિ. વિદ્યારામ રાવલ.

કીમત ચાર આના.

સ્વચ્છતા.

લખનાર

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવલ.

"વાગડમેં સિંધીયુંકા બખેડા" "ઋતુવર્ણન" અને
"પંચઈંદ્રિય ચરિત્ર"નો કર્તા તથા "જાવજી
દાદાજી ચૌધરી"ના ભાષાંતર કર્તા.

"Cleanliness is next to Godliness".

(Lord Bacon).

ભાવાર્થઃ—'સ્વચ્છતા એ શુચિતાની ન્હાની
બ્હેન છે.'

(લોર્ડ બેકન)

આવૃત્તિ ૨ જી-૫૦૦ પ્રત.

(કુલ પ્રત ૧૫૧૦)

અમદાવાદ

મામાની હવેલી મધ્યે યુનેટેડ પ્રીન્ટીંગ અને
જનરલ એજન્સી કંપની "લીમીટેડ"ના
પ્રેસમાં રણછોડલાલ ગંગારામે છાપી.

સંવત ૧૯૫૪ સને ૧૮૯૮

મૂલ્ય ત્રણ આના.

અર્પણ પત્રિકા.

મહેરબાન મુરબ્બી રાવસાહેબ જવરભાઈ નાથાભાઈ અમીન, સંસ્થાન છોટા ઉદયપુર અને વાંસદાના માજી દીવાન અને મામલતદાર સાહેબ.

આપે અતિ શ્રમ લેઇ છોટા ઉદયપુર અને વાંસદાના રાજ્યમાં સારો સુધારો કરી રાજા પ્રજાના સારો પ્યાર મેળવી બન્નેનું અધિક શ્રેય કર્યું. તેમ જન સમુહના કલ્યાણાર્થે અનેક સારાં કામો કર્યાં. તેમ છતાં આપનો મિલનસાર સ્વભાવ, વિદ્વતા, સ્વધર્મ ઉપર ખરી શ્રદ્ધા અને મારી ઉપરના નિઃસ્વાર્થ કૃપા સાગરના પ્રવાહમાં નિમ... થઇ આ લઘુ ગ્રંથ અતિ નમ્રતાથી આપને અર્પણ કરૂંછું.

સેવક.

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળ.

પ્રસ્તાવના.



પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

સ્વચ્છતા એ આરોગ્યવિદ્યાનો પેટા વિષય છે, તેથી આરોગ્યવિદ્યાનાં ઘણાં પુસ્તકોમાં આ વિષય ચર્ચાઈ ગયો છે; તોપણ આવી અગત્યની બાબત જેમ વધારે વાર ચર્ચાય તેમ વધારે ફાયદાકારી છે, એવું સમજી આ ન્હાનું પુસ્તક સાક્ષરમંડળીના ચરણ આગળ ધરું છું.

આમાં ઝીણી ઝીણી પણ ઉપયોગી બાબતોનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. વખતે એવી નજીવી બાબતો પણ સારો લાભ આપે છે. તેથી આ પુસ્તક વાંચી ગયાથી વાંચનારનો શ્રમ અને વખત નકામાં નહિ જાય.

માણુસ માત્ર ભૂલને પાત્ર છે, તેમાં આ મારો પ્રથમ પ્રયાસ છે; તેથી કદાચ આ પુસ્તકમાં ભૂલ જણાય, તો સુજ્ઞ વાંચનાર તે સુધારી લેશે.

છોટા ઉદયપુર-તા. સ્કૂલ
આષાડી પૂર્ણિમા, સંવત્ ૧૯૪૭ } છ. વિ. રાવલ.



બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ ન્હાની ચોપડીની એક હજાર ને દશ નકલો ટૂંક મુદતમાં ખપી જવાથી તેની યોગ્યતા વિષે કંઇક વિશેષ માલુમ પડવાથી આ બીજી આવૃત્તિ બહાર પાડવામાં આવી છે.

આ આવૃત્તિમાં કેટલોક સુધારો વધારો કરવામાં આવ્યો છે. તેમ કોઇ કોઇ સ્થળેથી યોગ્ય ઘટાડો પણ કરવામાં આવ્યો છે. પુસ્તકનું નામ પહેલાં " ચોખવટ " હતું, તે બદલી આ વખતે " સ્વચ્છતા " રાખવામાં આવ્યું છે. કેમકે પુસ્તકના વિષયને " ચોખવટ " કરતાં આ નામ વધારે બન્ધ બેસતું આવે છે.

પ્રથમની માફક આ વખત પણ આ ચોપડીનો વિશેષ ફેલાવો થશે, તો હું મારા આ અલ્પ પ્રયત્નને ફળિભૂત થયો માનીશ.

લાઇરસ-મુખ્યસ્કૂલ
૧-૫-૯૮

કર્તા.



ચોખવટ કિંમત રૂ૦—૫—૦

ટૂંક મુદતમાં આ પુસ્તકની લગભગ એક હજાર નકલો ખપી ગઈ છે. વિશેષ ખાત્રી સારુ નીચેના અભિપ્રાયો જોઈ જશો.

I have read "Chokhavat" and found it very interesting. The book shows a good deal of minute observation on may ordinary topics and therefore will very likely be instructive to old and young. Besides a good substance, the book has an additional recommendation of having been written in simple, idiomatic, pure and popular Gujarati language. It is calculated to raise the moral tone of the readers with regard to the purity both of mind and body. I should like to see the book, placed in the hands of boys and girls. The book in my opinion deserves every encouragement.

(Sd). KASHIRAM SEVAKRAM DAVE, M.A,
(Once Senior fellow),
Deccan College, Poona.

અર્થ—"ચોખવટ" વાંચી જોયાથી મને ઘણી રસિક માલૂમ પડી છે, ઘણી સાધારણ બાબતો ઉપર સૂક્ષ્મ અવલોકનનો એમાં સારો ભંડોળ છે; તેથી વૃદ્ધ અને

બાળ બધાંને બોધ મળશે એમ જણાય છે, સારી મત-લબ ઉપરાન્ત એ ચોપડીની બીજી ભલામણ એ છે, કે તે સાદી, રુઢ, શુદ્ધ અને લોકપ્રિય ભાષામાં લખાયલી છે, વાંચનારના મન અને તનની શુદ્ધતા વધી લોકોની નીતિમાં આ ચોપડીથી લાભ થવાનો સમ્ભવ છે. બાળકો અને કન્યાઓના હાથમાં એ ચોપડી જોઈ હું ઘણો પ્રસન્ન થ-ઇશ, હરેક રીતે તે ઉત્તેજનને યોગ્ય છે.

(ઘર નં, ૪૮ દાદીશેઠની અગિયારી લેન મુંબાઈ
તા. ૨૭-૨-૯૨)

કાશીરામ સેવકરામ દવે એમ, એ.
એકવાર સીનીયર ફેલો ડેકન કોલેજ પુના-હાલ
ગૂજરાત કોલેજના પ્રોફેસર અમદાવાદ.

Chhota Udepur,
12th December 1891.

Dear Chhaganlal,

On perusal, I find your book Chokh-vat very instructive especially for young boys and girls attending Vernacular Schools. It also contains much information, very useful to adults, both males and females, and it is written in such a style that any one can read it without being tired.

Yours truly,
(Sd.) H. P. Kamakaka,
L. M. & S.

અર્થ-તમારી ગૂજરાતી "ચોખવટ" ની ચોપડી તપાસી જોતાં તે ચોપડી મને તથા મુખ્યત્વે કરીને ગૂજરાતી નિશાળવાળા છોકરા તથા કન્યાઓને માટે ઘણી જ રમુજી અને જ્ઞાનવાળી માલૂમ પડી છે; તેમાં વળી ઘણી સારી ખબરો લખેલી છે, અને તે પુખ્ત સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષોને બહુ ઉપયોગી છે, અને તે એવી ભાષામાં લખાયલી છે, કે ગમે તે કોઈ વાંચવા બેસશે, તે કંટાળો આણ્યા સિવાય વાંચશે.

છોટા ઉદેપૂર ૧૨-૧૨-૯૧.

તમારો સાચો સ્નેહી,

એચ, પી. કામાકાકા. એલ. એમ. એસ.

ચીફ મેડીકલ હોફીસર છોટાઉદયપૂર સ્ટેટ.

—:*:—

એ ચોપડીનો ઘણો ભાગ મ્હેં વાંચી જોયો, તે ઉપરથી એની રચના તથા મતલબ ઠીક છે, શૈલી સરલ છે, અને એ ગ્રંથનો વિષય સમજુ તથા વિદ્વજ્જનને પોતાના જાણપણાને ટેકો તથા સ્મૃતિ અને ઉત્તેજન મળવા, તથા અજ્ઞાન વર્ગને જાણપણું પ્રાપ્ત થઈ તેનો લાભ મળવા સારો ઉપયોગી છે.

(અમદાવાદ, બુધવાર તા. ૩૦-૯-૯૧)

શુભેચ્છક.

રા. બ. ખુશાલરાય સારાભાઈ

માજી દીવાન છોટા ઉદયપૂર સ્ટેટ.

—o—

"ચોખવટ" સામટી રીતે લેતાં સર્વને ઉપયોગી થઈ પડે એવું છે, તેમાં વિશેષ કરીને વિદ્યાર્થી વર્ગને વિશેષ મનન કરવા યોગ્ય છે.

(જા. નં. ૧૯૩ ગણેશવાડી મુંબાઈ તા. ૨૧-૧૦-૯૧)

લક્ષ્મીદાસ ખીમજી જે, પી.

હુકમથી.

છોટાલાલ આણંદજી.

તમે જે વિષય ચર્ચ્યો છે તે સાર્વજનિક હિતનો છે, અને તમારી ભાષા સર્વથી સમજાય તેવી છે; તેથી મને આશા છે કે તમારો લખવાનો ઉદ્દેશ પાર પડશે.

(ધારવાડ. સં. ૧૯૪૮ માઘ સુ. ૫ વસંતપંચમી તા. ૩-૨-૯૨).

ગણપતરામ અનુપરામ ત્રવાડી.

ભાવનગર પાટવી કુંવરશ્રીના ટ્યૂટર-હાલ ડે. એજ્યુ. ઈ. સોરઠ-જાત મહેનત અને મીઠી મીઠી વાતોના કર્તા.

તમારું "ચોખવટ" નામનું નાનકડું પુસ્તક હું વાંચી ગયો છું. છોકરાંઓને ઉપયોગી થઈ પડે એવી ઘણીક શીખામણો એમાં સમાયેલી છે. એમાં દર્શાવેલા વિચારો બહુ અંશે વાસ્તવિક જણાય છે. * * * એકંદરે પુસ્તક સારી કાળજીથી વિદ્યાર્થીઓને લાભકારી થઈ પડે તેવી રીતે લખાયલું છે.

(જા, નં. ૨૦૯ તા. ૧૨-૯-૯૨ ગોધરા.

કે, આર. નાનજીયાણી. બી. એ.

ડેપ્યુટી. એજયુ. ઈ. પંચ. રેવાકાંઠા, દુનિયાં દર્પણ, નિબંધ કરમાળા વગેરે ઘણાક ગ્રંથોના કર્તા.

ચોખવટ—આ નામનું નાનું સરખું નહાના કદના

શા ફરમાનું એક પુસ્તક તેના કર્તા રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે બનાવેલાની એક પ્રત અમને ભેટ મળી છે. એમાં સ્વચ્છતાના સારા નિયમ સમજાવ્યા છે, જે આરોગ્ય વિદ્યાના પુસ્તકને એક મદદગાર તરીકે સાધન છે. એમાં ઘણીક ઘરની અંદરની ઝીણી બાબતોમાં સ્વચ્છતાની જરૂર સારી રીતે સમજાવવા સાથે તે કેમ રાખવી તે પણ ઠીક સમજાવ્યું છે. આ પુસ્તક કેળવણીખાતા તરફથી સારી રીતે આશ્રયને યોગ્ય છે, અને તે માટે બુક કમિટી યોગ્ય વિચાર કર્યા વગર રહેશે નહીં એવી આશા છે.

હિતેચ્છુ. ૪ ફેબ્રુવારી ૧૮૯૨ અમદાવાદ.

"ચોખવટ" આ સોલપેજી ૬૪ પૃષ્ટનું નાનકડું પુસ્તક રચનાર છોટા ઉદેપૂરના તાલુકા સ્કુલ માસ્તર રાવલ છગનલાલ વિદ્યારામ તરફથી સભાને ભેટ તરીકે મોકલ્યું છે, તે ઉપકારની સાથે માન્ય કરીયેછિયે, એ પુસ્તકનાં ૫ પ્રકરણ છે, તેમાં સ્ત્રી પુરુષોએ ચોખવટ (સ્વચ્છતા) રાખવાની સારી સૂચના બતાવેલી છે. આ પુસ્તક પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને વધારે ઉપયોગી છે, માટે કન્યાશાળાઓમાં તેનો વધારે ઉપયોગ થવો જોઇએ.

ઉદીચ્ય હિતેચ્છુ. ડીસેંબર ૧૮૯૧ અમદાવાદ,



ચોખવટ—આ નામની ચોપડી છોટા ઉદેપૂરના મહેતાજી રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે રચેલી અમને પહોંચી છે. તેમાં ચોખવટ એટલે સ્વચ્છતા રાખવા વિષે

લખવામાં આવ્યું છે. તેમાં સ્વચ્છ મકાનોના ફાયદા, સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા, ખાવા પીવામાં સુઘડતાની જરુર, સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા, મનની શુદ્ધતા એવા પાંચ વિષયો ઉપર પાંચ પ્રકરણ લખ્યાં છે. તેની ભાષા સહેલી અને વિષય ઠીક છે.

આર્યધર્મપ્રકાશ. આશ્વીન સં. ૧૯૪૯ મુંબાઈ.

"**ચોખવટ**" આ પુસ્તક રા. રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળનું કરેલું ૬૪ પૃષ્ટનું ડેમી સોલ પેજી કીમત ૦-૫-૦ આનાનું મળેલું છે, તેનાં પાંચ પ્રકરણમાં છેલું મનની શુદ્ધતા વિષે લખેલું છે, તે ધ્યાન આપવા જેવું છે એ વિષે ઘણાં ઘણાં દ્રષ્ટાન્ત આપી બીજા મહાન્ પુરુષો એ જે લખેલું છે તેનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન છે * * * છેવટ ૫૮૯ ગૃહસ્થોએ પુસ્તકને મદદ આપી છે તેમનાં નામ છાપી ઉપકાર માન્યો છે માટે ગ્રંથ કર્તાને તેની મહેનત પ્રમાણે ઠીક **આશ્રય** મળેલો છે. એ વાંચી હમે ખુશી **થઇએ છી**એ * * * છોટા ઉદેપૂરમાં રહીને કર્તાએ પોતાના ખાનગી વખતમાં ઠીક ઉદ્યોગ કરેલો છે.

બુદ્ધિપ્રકાશ. એપ્રીલ ૧૮૯૫. અમદાવાદ.

ચોખવટ—અંગ્રેજીમાં જેને 'સેનીટેશન' કહે છે તેનાં મૂળતત્વોતો સંગ્રહ સાદી અને પરિચિત ભાષામાં સારી રીતે કરવામાં આવેલો છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની તંદુરસ્તી સાચવવા કેટલાક સાદા નિયમો જાણવાની જરૂર છે. તેમાં ચોખવટના નિયમો સર્વથી પ્રથમ જાણવા એ બહુ આવશ્યક છે. સુદર્શન પુ. ૧૨ એપ્રીલ ૧૮૯૭

૬૭૯૭ 

સ્વચ્છતા.

ઉપોદ્ઘાત.

કેળવણી ત્રણ પ્રકારની છે, શરીરની, નીતિની અને બુદ્ધિની. જગતકર્તા મહા પ્રભુએ માણસ માત્રમાં બુદ્ધિ રૂપી બીજ મૂકેલું છે. જેમ આ બીજને બહારના પદાર્થો સાથે સંબંધ થતો જાય છે. તેમ તે ખીલવા માંડે છે; પ્રસંગ વધારે થાય તો વધારે ખીલે છે, ને પરિણામે ફાલી ફૂલી ફળ આપવા લાયક બને છે. આવું છે, તોપણ નરી બુદ્ધિ બહુ ફળદાતા ગણાતી નથી; કેમકે નઠારી સોબતમાં રહે તે ઝટ નઠારું ફળ આપે છે. તેથી જ એકલી બુદ્ધિ કેટલેક ઠેકાણે નિંદાને પાત્ર બને છે. ફક્ત એકલી ખાંડથી મિષ્ટ પકવાન થતાં નથી, તેની સાથે માવાની જરૂર રહે છે; તેમ એકલી બુદ્ધિ યશ આપનારી નીવડતી નથી, તેની સાથે નીતિ રૂપી મીઠો માવો મિશ્રિત થાય ત્યારેજ સુખદાયક બને છે.

માણસે કીર્તિ મેળવવા બુદ્ધિ સાથે નીતિએ ચાલવું, એમ છતાં જેમ ગાડીનાં બે ચક્રને ધરીની જરૂર પડે છે અને ધરી વગર તે બંને છૂટાં પડી નિરુપયોગી થાય છે, તેમ બુદ્ધિ અને નીતિને એક ધરીની જરૂર પડે છે. આ ધરી તે શરીરની આરોગ્યતા. અકલ તેજ હોય ને નીતિ પ્રશંસનીય હોય, તોપણ તે શારીરિક સંપત્તિની અનુકૂળતા વગર પ્રકાશમાં આવનાર નથી. રોગી માણસ મનના બુટ્ટા ઊઠાવી શું મહાભારત કામ કરવાનો હતો? તેનું શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હશે, તો મન ક્યાંથી નિર્વૃતિમાં હશે? તેનું મંદવાડથી પીડાતું શરીર કયા વખતમાં બુદ્ધિના

યોગે કામ કરવા આનંદથી આગળ પડશે ! મહભારતના શાન્તિપર્વના રાજધર્મના ૧૬ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે.

शरीराज्जायते व्याधिर्मानसो नात्र संशयः ।

मानसाज्जायते चापि शारीर इति निश्चयः ॥

અર્થઃ—શરીર સંબંધી વ્યાધિથી મનનો વ્યાધિ થાય છે, એમાં સંશય નથી; તેમ મનના વ્યાધિથી શરીર સંબંધી વ્યાધિ થાય છે, એમ નિશ્ચય જાણવું.

માટે પ્રથમના બે સાધનની અપેક્ષાએ આ ત્રીજું સાધન માણસને બહુ કામનું છે. જુઓ, પ્રાચીન કાળના ઋષિયોએ પ્રભુપ્રાર્થના કે આશીર્વચનોની શરૂઆતમાંજ દીર્ઘ આયુષ્ય માગેલું છે. માટે હરેક ઉપાયે દરેક માણસે નિરોગી રહેવા પ્રથમ કોશીસ કરવી જોઇયે.

શરીરને આરોગ્યતામાં રાખવું એ પહેલું કામ છે, અને રોગગ્રસ્ત થયે આરામ કરવા ઉપાયો કરવા એ બીજું કામ છે. પહેલું બીજા કરતાં વધારે ઉપયોગી છે. પહેલું કામ કરવામાં ઝાઝી મહેનત નથી; પણ બીજામાં તો બમણો ગેરફાયદો છે.

હાલના વખતની આપણી સ્થિતિનો પશ્ચિમ ભણીનાં લોક સાથે મુકાબલો કરતાં ખચીતજ આપણે નાશીપાસ થઇશું. ત્યાંના લોક શરીરબળથી બધી જાતનાં સુખ ભોગવે છે; આપણો દેશ આ બાબતમાં પછાત છે. અનિવાર્ય કુદરતી દુઃખો મટાડવા આપણે સમર્થ થઇયે; પણ કેટલાંક દુઃખ, કે જે આપણી બેપરવાઈ કે આળસને લીધે થાય છે, તે મટાડવાં આપણા હાથમાં છે. તે સારૂ જે ઉપાય છે તેમાં સ્વચ્છતા—નિર્મળતા પહેલે

પાયે ગણવા યેાગ્ય છે; સર્વ સ્થળે શુદ્ધતા લાભકારી નીવડે છે, અનેક પ્રકારની સંપત્તિગેા તેનાથી મળે છે. આપણે આપણા મનથી જ ખાત્રી કરિયે, કે જ્યારે ઘરમાં ગંદકી હેાય છે અને વસ્તુઓ અનિયમિતપણે રખડતી હેાય છે ત્યારે, અને જ્યારે બધી જગા સ્વચ્છ ને બધી વસ્તુઓ નિયમિતપણે ગેાઠવી મૂકી હેાય છે ત્યારે જીવને કેવું આનંદમય અને સુખપ્રદ લાગે છે ! માટે દેશશુભેચ્છકેા, જેઓ આ દેશની દુર્દશા મટાડવા ખંતી છે, તેઓ દેશનેા પુનરુદ્ધાર કરવા આ સાધનને પ્રથમ ગણશે, ને પેાતે ચેાખ્ખા રહી બીજાને તેમ કરવા સમજુતી આપશે, તેા ફાયદેા થશે. કેમકે જાતે મેલેા રહેનાર માણસ બીજાને ચેાખ્ખા રાખવાની શિખામણ દેવા જાય, તેા તેની અસર જોઇયે તેવી થતી નથી.

—:*:—

પ્રકરણ ૧લું.

મકાનની સાફસૂફ ને તેના ફાયદા.

આપણા રહેવાના મકાનને સાફ રાખવું. તે નવ માળની સુંદર ભભકાદાર હવેલી હેાય, કે ઘાસ પાંદડાંથી છાયેલી ઝુંપડી હેાય. પણ સાફ રાખવાથી તેમાં રહેનારાં નિર્ધન કે પૈસાદાર માણસ સુખી રહે છે. ભીંતેા ઉપર ધૂળ, કરેાળીઆનાં ઘર કે બાઝવાં બાઝવા દેવાં નહિ. તેમ જ કેાયલા કે ખડીથી તેનાપર લીસેાટા કે બેડેાળ ચિત્રેા પાડવા દેવાં નહિ. ઘણી જગાએ ન્હાનાં છેાકરાં આવું કરી મૂકે છે, તેથી મનને કંટાળેા આવે છે. કમાડ કે બારસાખેા ઉપર પણ તેમ ન થવું જોઇયે.

શ્રીમંત લેાકના ઘરનેા ભભકેા જોઈ કેટલાક એમ

ધારે છે, કે સુખભોગ તો પૈસા વડેજ મળે; પણ આ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. કેમકે નિર્ધન કે મધ્યમ વર્ગના માણસો પણ ખંત અને ઉદ્યોગથી સ્વચ્છતા રાખવા તરફ લક્ષ લગાડે, તો તેઓ પણ થોડે પૈસે સુખ ભોગવી શકે. તેમને ત્યાં શ્રીમંતોના જેવાં રાચ તો કીમતી નહોય, તોપણ તેમની ઓછી કીમતનાં રાચ સ્વચ્છ રાખવાથી લગભગ તેવાંજ શોભી રહેશે. આપણે ભભકો મારવા ખાલી માથાકૂટ કરિયે તેના કરતાં તે વધારે ફાયદો આપે છે, અને તેજ કારણે મહેનતુ માણસ પણ ઘેર બેઠાં સુખ ભોગવે છે. ઉદ્યોગ અને ખંત શું ન કરી શકે ?

શક્તિમાન પુરુષોએ ચૂના કે રંગથી ઘરની ભીંતો ધોળવી કે રંગવી જોઇયે; તેથી તેમાં રહેનારાંનો જીવ આનંદમાં રહે છે. નઠારા પવનનો કંઇક ભાગ ચૂનાથી નાશ પામે છે, તેથી પણ ફાયદો છે. જેને ચૂનો કે રંગ લાવવા પૈસા ન હોય, તેમણે ખડીથી પણ ધોળવાં જોઇયે. આપણે અહિં ખડીની પેદાશ ઘણી જગાએ છે ને તે સસ્તી મળે છે, માટે થોડે પૈસે ફાયદો મળી શકશે. જ્યાં આ ત્રણે વસ્તુ ન મળે ત્યાં તાજા છાણ માટીથી ભીંતો લીંપવી.

ઘરની અંદર બિલાડી, ઊંદર કે કોળનું જોર થવાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. આવાં પ્રાણીની રૂંવાટીમાં ચાંચડ વગેરે રહે છે, તે બધી જગાએ ફેલાઈ જઈ માણસને હેરાન કરે છે; અને ઘણો કંટાળો આપે છે.

કેટલેક ઠેકાણે ઘરની અંદર છોકરાં અને વખતે મોટાં માણસ પણ થૂંક વગેરે નાંખ્યા કરે છે. બૈરાં મૂવા પા-

છાળ મેાં વાળ્યા પછી વખતે ઘરમાં નાક ખંખેરે છે, તેના અને છીકણી તમાકુના ડાઘથી ભીંતેા ખરડાયલી હેાય છે. વારેવારે ન્હાનાં બાળક પાણી ઢેાળી ભેજ કરે છે. આમ ન થવા દેવું. કદી તેમ થઇ ગયું તેા તરત સાવરણીથી સાફ કરી નાંખવું. મેલા પગે ઘરમાં પેસવું નહિ. તેથી જમીન બગડે છે ને ઘરમાં પૂંજો પડે છે. ફળીઆંમાં ને ફળીઆંમાં જવું હેાય, તેાપણ જોડા પહેરવા. સપાટ હેાય તેાપણ ઠીક; હલકાપણાને લીધે પહેરતાં વાર નહિ થાય ને પગનું રક્ષણ થશે. નાતમાં જમી આવ્યા હેાઇયે, ત્યારે તેા અવશ્ય પગ ધેાવા, જેથી પગે એઠવાડ ચેાંટેલેા હેાય તે જતેા રહે. ધનવાનેા ઘરમાં પેસતાં નાળિયેરીની જાડી ટટ્ટીપર પગ મૂકીને જાય છે; એટલે પગનેા મેલ તેપર ચેાંટી જાય છે. આવું ઘેરેઘેર હેાય, તેા સારૂં ખરૂં.

ઘરમાં જ્યાં ત્યાં ભેજ કરી મૂકવાથી શરદી, શલેખમ, અને વખતે તાવ પણ ઉત્પન્ન થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ મચ્છર થાય છે ને માણસને કરડી ખાય છે ને આખેા દિવસ ગણગણાટ કરી કંટાળેા આપે છે. પાણિયારામાં ખાળને બદલે કૂંડી હેાય, તેા તેનું પાણી રેાજ ઊલેચી નાંખવું; જો બહુ દહાડા સૂધી તે ભરાઇ રહેશે, તેા મચ્છર વધારે થશે.

બિલાડી જેવાં પ્રાણી ઘરમાં રહેવાથી ચાંચડ થાય, ને ખેારાકમાં આવે. વળી બિલાડી ઘરમાં કે ગેાદડાંમાં બગાડી મૂકે, તે તેા જુદુંજ.

ઘરમાંની જણસેાને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મૂકવા-

માં વિચાર રાખવો. ગમે તેમ વસ્તુઓ નાંખી મૂકવાથી તકે હાથ લાગતી નથી.સોય દોરા,ચપ્પુ કે તેવી ન્હાની ચીજો માટે અવશ્ય એક જગા મુકરર હોવી જોઇએ; કેમકે તેનો ખપ ઘણો પડે છે. તે શોધતાં જડતી નથી, ત્યારે આવી નજીવી ચીજ બાબત પાડોશીને ત્યાં માગવા જવું પડે છે, ને ભલાં પાડોશીને વખતે પોતાના હાથમાંનું કામ પડતું મૂકી આપણને તે લાવી આપવા ઊઠવું પડે છે. આવી રીતે અનિયમિતપણે બધી વસ્તુઓ પડી હોય, ત્યાં મનને કેમ ચેન પડે? અને પરાયો માણસ આવ્યો હોય, તો તેને પણ કેવું લાગે? લોટા, પાટલા, ઘોડિયું કે લૂગડાં જ્યાં ત્યાં નાંખી મૂકવાથી મકાન કેવો કંટાળો ઊપજાવે છે, તે કોઇથી ભાગ્યેજ અજાણ્યું હશે.

ન્હાનાં બાળક અને વખતે મોટાં માણસો પણ પોતાની હરકોઈ ચીજ ઠેકાણે મૂકતાં નથી, તેથી ઘણી હરકત પડે છે. પોતાની ચીજ જડતી નથી, તે શોધવા શ્રમ લેવો પડે છે એ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે નિશાળમાં ઠરાવેલા વખત કરતાં મોડા આવનાર છોકરાને વખતસર નહિ આવવાનું કારણ પૂછતાં તે એમજ જણાવે છે, કે "મારું અગરખું જડતું નહોતું. ટોપી હાથ ન લાગી." માબાપની ગમે ત્યાં લૂગડાં નાંખવાની કુટેવને લીધે આવાં નિર્દોષ બાળક પણ વખતે શિક્ષકના હાથનો માર ખાય છે. જણસોની આવી અવ્યવસ્થાને લીધે કોઇ ચીજ ખોવાય તો તરત ખબર પડે નહિ; કામ પડે ત્યારે શોધવા જતાં લાંબી મુદ્દતને લીધે હાથમાં આવે નહિ. અનિયમિતપણે રખડતી ચીજો મૂકવાથી કેટલું નુકશાન? ઝટ હાથ ન

લાગે, ધોધવાની માથાકૂટ ને ખોવાથે પૈસાનો નાશ.

ઘરધણીએ અને તેમાં વિશેષ કરી ઘરની મુખ્ય સ્ત્રીએ, પોતાના મકાનમાં સ્વચ્છતા કેવી છે, તે રોજ તપાસવું. પોતે ચોખ્ખાં રહી, પોતાનાં બાળક કે ચાકરોને તેમ રહેવા શીખવવું. વારે ઘડિયે સ્વચ્છ રહેવા ટોકણી કરશો, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડશે; અને પછી સ્વભાવિક રીતે તેમને ગંદાઈ માટે ધિક્કાર છૂટશે.

કેટલાક એવું ધારે છે, કે ફક્ત ચૂનાવાળુંજ ઘર સાફ રહી શકે, પણ તેમ નથી. છો વગરનાં ઘર પણ લીંપવાથી સ્વચ્છ થાય છે. તેમાં એટલું વધારે છે, કે આવાં લીપેલાં ઘરમાં કાંણાં વગેરે વધારે ને ઝટ પડે છે. માટે તેવાં બાકાંને એકદમ પૂરી દેવા લક્ષમાં લેવું, ભીંતોમાં ફાટ પડવા દેવી નહિ, ને ખૂણેખોચરે બોલ પડી હોય તો ઝટ ઈંટ કે પથરાથી પૂરી દેવી.

ઘરના છાપરામાં તેમ ખૂણામાં બાઉવાં બાઝવા દેવાં નહિ. આઠે દશે દહાડે એક વાંસને છેડે સાવરણી બાંધી તેવાં બાઉવાં પાડી નાંખવાં. ચૂનાવાળાં ઘરને પણ આવી રીતે સાફ કરવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી તે વધારે શોભાયમાન થશે.

કચરો, ભેજ ને મલીનતા સ્વતઃ ખરાબ છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી પવન બગડે છે ને અનેક પ્રકારની બીજી વ્યાધિ પેદા થઇ માણસની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. હવા બગડવાથી કે ચોખ્ખી હવા નહિ મળવાથી મરણ પામેલાંના ઘણા દાખલા મળી આવે છે, તેમાં કલકત્તાના કારાગૃહ (બ્લેકહોલ) નો ઐતિહાસિક દાખલો સર્વ

સ્થળે પ્રસિદ્ધ છે. એક અન્ધારી કોટડી, કે જ્યાં વીશ માણુસ પણ સહીસલામત રહેવાં કઠિણ, ત્યાં ૧૪૩ જણને પૂરવાથી તેમાંનો ઘણો ભાગ પવન વગર ગુંગળાઈ મુઓ. જ્યાં ચોખા પવનની આવ જાવ નથી અને ફક્ત નઠારા (કાર્બોનિક) પવનનો જથો વધારે છે, તેવી જગાએ જવાથી માણુસ એકદમ મરી જાય છે. તેના દાખલા પણ ઓછા નથી. બહુ મુદતથી અવડ પડી રહેલા એક બંધિયાર કૂવાને તળિયે ઊતરતાં ત્રણ માણુસ એવા નઠારા પવનથી મુઆ હતા.

જે. ઘરનું ભોંય તળિયું નીચું છે, અથવા જ્યાં વારંવાર સૂર્યનો પ્રકાશ નહિ આવવાથી ભેજથી જમીન સડ્યાં કરે છે, તેવા ઘરમાં માણુસ વધારે આજારી પડે છે. કચરો પડી રહે, તેવા ઘરના બાળકની બુદ્ધિ નઠોર થાય છે; તેમનામાં ચંચળતા કે તીવ્રપણું દેખાતું નથી.

કેટલાક ગૃહસ્થ, કે મધ્યમ પંક્તિના લોક ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર માળની હવેલીઓથી સુખ મેળવવાની આશા રાખે છે. પણ ઘરનું સુખ તેવા ઊંચા ને લાંબા ચોડા માળથી મળતું નથી. તેનો આધાર તેની સ્વચ્છતાપર રહેલો છે. આવા માસણુને તેમના ખરચેલા પૈસાના પ્રમાણુમાં સુખ હોતું નથી.

કેટલી વખતે પોતાનું મકાન સાફસૂફ રાખ્યા છતાં તેમાં રહેનારા માણુસ રોગથી દુઃખી થાય છે. તેનું કાકારણુ તે મકાનની આસપાસ ઊકરડો, નીક, કે તેવી દુર્ગંધવાળી જગા હોય છે.

ઘણું કરી એઠાંજૂઠાં પતરાળાં કે તેવાજ કામમાં આ-

ણેલાં કેળનાં પાનાં, અથવા લોટા કે એઠાં વાસણ ઘસવાને વાપરેલા કુચા આંગણામાં અથવા અગાસીમાં નાંખી મૂકે છે. આવા નકામા પદાર્થ સડી જઇ તેમાંથી દુર્ગંધી વાયુ ઉત્પન્ન થાય તેમાં શો શક ! નઠારો પવન શ્વાસની સાથે જાય તો તંદુરસ્તી બગાડે અને માથું દૂખી આવે. માટે આવી ચીજો ઘર નજીક રહેવા દેવી નહિ.

પોતાનાં પુસ્તક કબાટ કે તાકામાં ગોઠવવાં, અથવા અભરાઇ ઉપર મૂકવાં. બનતા સૂધી નંબરવાર ગોઠવાય તો સારું. તેથી જોઇતું પુસ્તક ઝટ હાથમાં આવશે. તેમની ઉપર ધૂળ ચઢવા દેવી નહિ. તેના પૂંઠા ઉપર ડાઘ પડવા જોઇયે નહિ. કેટલીક વખત ચોપડીને દીવેલ કે શાહીના ડાઘ પડેલા જોવામાં આવે છે. આવાં પુસ્તકથી મનને કંટાળો આવે છે ને તે હાથમાં લેવાં ગમતાં નથી. તેમને અહિંથી તહિં રખડતાં મૂકવાં નહિ. તેમ થાય તો તે મેલાં થાય, ને ભેજવાળી જમીનપર પડયાં હોય તો વહેલાં ફાટે. તાકામાં કે જ્યાં ગોઠવ્યાં હોય, તે જગા પણ વાળીઝાડી સાફ કરેલી જોઇયે, તેમ ન હોય તો ઉધઇના કીડા કરડી ખાય. પેટી કરતાં કબાટ હોય તો સારું. બીજી જણસો કરતાં પુસ્તકો માટે તે સરસ સાધન છે. પેટીમાં મૂકેલી જણસ લેવા માટે તેમાંની બધી જણસો કાઢવી પડે છે, અને તેમ કરતાં વખતે એકાદ પ્રવાહી વસ્તુ ઢોળાઇ જાય છે, કે ફૂટી જાય છે, પણ કબાટમાં તેમ થતું નથી. તપાસતાં રહેવું, કે કબાટમાં ઊંદર અથવા કસારી ભરાઇ રહે નહિ. પુસ્તકને હાથમાં લેતાં હાથ સ્વચ્છ જોઇયે, મેલા હાથે પુસ્તક

લીધું હોય તો પૂંઠાપર ડાઘ પડે. પુસ્તકને કાગળનું પૂંઠું કરવું એ ફાયદા ભરેલું છે.

આ જગાએ મારે શાસ્ત્રીઓ કે તેવી રીતે છૂટાં પાનાંથી ભણનારા માટે વિશેષ કહેવું પડે છે. તેમના પુસ્તક ચોપડી પેઠે બાંધેલાં હોતાં નથી. આવાં પુસ્તકને સાચવીને બાંધવાં. તેમ થયે તે ભેજવાળી હવાથી બગડશે નહિ. પોથીબંધન પણ સ્વચ્છ ને મજબૂત રાખવું. ઘણી જગાએ એવાં પુસ્તક તેના માલીકની અજ્ઞાનતા કે બેફીકરાઈને લીધે નઠારી હાલતમાં જોઇયે છીએ. તેના લખનારને કેટલો શ્રમ પડયો હશે, તેના માટે નીચેનો શ્લોક બસ થશે.

भग्नपृष्ठकटिग्रीवं स्तब्धचक्षुरधोमुखम् ।
कष्टेन लिखितं ग्रन्थं यत्नेन परिपालयेत् ॥

આ તો ફક્ત પુસ્તકને લખવાની વાત કહી; બનાવનારના શ્રમની વાત તો જૂદીજ. આવાં પુસ્તકોપર ફાટયાં તૂટયાં ચીંગડાંવાળાં બંધન જોઇ કોણ દિલગીર નહિ થાય? કેટલીક જગાએ તો આવાં પુસ્તકનાં બીજી જણસો માફક પોટલાં બાંધેલાં હોય છે. પોટલાં બાંધવાથી તો તેમની બહુ ભૂંડી દશા થાય છે; પાનાં વળી જાય છે, કે એક પુસ્તક બીજા ભેગું થઇ જાય છે. જ્યારે શેળભેળ થઇ જાય છે, ત્યારે અમુક પુસ્તકને શોધતાં ઘણી માથાકૂટ પડે છે; કેમકે ચોપડીઓ પેઠે દરેક પાનાપર તેનું નામ હોતું નથી. તેમાં પહેલે પાને નામ લખે છે ને છેલ્લે પાને નામ સંવત્, ને કર્તા વગેરે લખવાનો ચાલ છે, પણ શેળભેળ

થવાથી આવાં પાન જડવાં કઠિણ. પાનાંની બાજુપર લખેલા ટૂંકા અક્ષર તેા પાનાં વળી જવાથી ફાટી ગયેલા હેાય છે. આટલા માટે કહ્યું છે કે

तैलाद्रक्षेज्जलाद्रक्षेद्रक्षेच्छिथिलबंधनात् ।
मूर्खहस्ते न दातव्यमेवं वदति पुस्तकम् ॥

મહાન્ પુરુષેાની અગાધ કલ્પનાએ ગુંથાએલા ગ્રન્થેાની આવી દુર્દશા ન થાય, તેના માટે કાળજી રખાય તેા ઠીક. ગીતા, વિષ્ણુસહસ્રનામ કે સૂર્યકવચ જેવા નિત્ય નિયમના પુસ્તકપર રેશમી સુશેાભિત કપડું હેાય છે પણ તેનાપર ચંદન, કેશર કે કંકુનાં છાંટણાં નાંખવાથી ઠીક દેખાતું નથી.

મલીન જમીન પર અનિયમિતપણે જણસભાવ નાંખી મૂકવી ઘટતી નથી. આપણા મર્હૂમ કવીશ્વર દલપતરામભાઇ શરૂઆતની કેળવણીમાં કેવેા સરસ બેાધ કરે છે! "ચેાખ્ખે ચિત રાજી રહે, વળી શરીરનું વાન; ચેાખ્ખે સજ્જન આરમાં, મળે મનુષ્યને માન."

સુઘડતા, ફક્ત તેના રાખનારને જ ફાયદેા કરી બેશી રહેતી નથી, તે નજીકના પાડેાશીઓ કે વારંવાર પ્રસંગમાં આવનારાં માણસને પણ ફાયદેા કરે છે. પાડેાશીનાં સૈરાં છેાકરાં આવાં સ્વચ્છ મકાન જોઇ તે પ્રમાણે પેાતાનાં મકાન રાખવા લલચાય છે, અને પ્રસંગમાં આવનારાને તેવું સારું મકાન જોઇ તે પ્રમાણે પેાતાનું કરવા મન થાય છે. તેઓ સ્વભાવિક રીતે તેમ કરવા ઉશ્કેરાય છે.

આ બધી તેા ઘરની વાત કહી. પણ બાળકેાનેા ઘણેા વખત નિશાળમાં જાય છે. ઘરની સાથે નિશાળ પણ તે-

મના મનને વધારે કેળવાયેલું કરવાનું સ્થળ ગણાય છે, તેથી નિશાળના માલિકે કે મહેતાજીએ પોતાની નિશાળ સ્વચ્છ રાખવી. કેટલેક ઠેકાણે એક ન્હાની અને અન્ધારાવાળી ઓરડીમાં ચાળીસ કે પચાસ છોકરા સંકડાઇને બેઠેલા હોય છે; તેમની પાટીની ધૂળથી કે પગની રજથી ત્યાં કચરો પડેલો હોય છે. સરકારી નિશાળોમાંથી લાકડાની પાટીઓ નીકળી ગઈ છે ખરી, પણ કેટલીક ગામઠી નિશાળોમાં હજુ પણ તે જૂનો રીવાજ ચાલુ રહેલો છે. પાટીથી કેટલાક ફાયદા પણ હશે, પણ તે સઘળા તેના પર નાંખવાની ધૂળમાં દટાઇ જાય છે; કેમકે તેનાથી છોકરાનાં કપડાં ને શરીર ધૂળવાળાં થઇ જાય છે. પરાપૂર્વથી આ ચાલતો આવેલો રીવાજ આપણા જૂના પંડ્યાજીને ગમે છે. તેમના મનને તે ખામી ભરેલો લાગતો નથી. આવી નિશાળના મહેતાજીઓને ખબર નથી, કે આવી મલીન જગાએ બેસાડી મૂકવાથી નિર્દોષ ને કુમળી વયનાં બાળકોના મન પર માઠી અસર થાય છે, અને બચપણથી જ તેમનાં સુકુમાર અંગો દુષ્ટ વ્યાધિથી પીડાય છે. આવી નિશાળોમાં કેળવણી આપવાનો હેતુ સચવાતો નથી. બધા મહેતાજીઓએ જાણવું જોઇએ, કે મનની બધી શક્તિઓને જૂદાં જૂદાં સાધનોથી ખીલવવી એ આપણું કર્તવ્ય છે. અને તે બધું શરીર કેળવણીપર આધાર રાખે છે. શરીર કેળવણીનો પાયો સુઘડતા છે, પછી તે ઘરની—ખોરાકની—કે કપડાંની અથવા મનની હોય. ખરાબ જગાએ બેશી ભણનારાં બાળક બચપણથી પોતાનો જન્મારો ઉપરના કારણને



લીધે દુઃખમાં કાઢે છે, તેમની સંતતિ નબળી નીકળે છે. નીરોગી માબાપને પેટ અવતરવું એ પણ એક ઇશ્વરી બક્ષીસ છે, તે આવી નઠારી જગા પર બેશી ભણનારાને તેમના મહેતાજીની કમઅક્કલ કે બેપરવાઈને લીધે મળેલી પણ વૃથા જાય છે.

જેમ ફળદ્રુપ જમીનમાં વાવેલું બી ઝટ ઊગી નીકળી ફાલી ફૂલે છે, તેમ સારી જગો પર બેઠેલા બાળકનું બુદ્ધિ રૂપી બી ફાલી ફૂલીને ફળે છે. ગંધાતી નીકમાં નાંખેલું બીજ કદી ઊગવા પામતું નથી; તે કોહી જાય છે; અને કદાપિ ઊગ્યું તો તેનો સારો છોડ થવાનો નહિ; તેમજ આવી નઠારી જમીનપર બેસાડેલાં બાળકની બુદ્ધિ ખીલતી નથી, તેથી મહેતાજીની મહેનત અને ભણનારનો શ્રમ વ્યર્થ જાય છે. ભણનારાના શ્રમની સાથેજ તેમનો આખો જન્મારો દુઃખમાં જાય છે, તેમ કહેવા કંઈ હરકત નથી; કેમકે તેમની મનની કેળવણી ખીલતી નથી, અને શરીર કેળવણી બગડે છે. નીતિની કેળવણી આ બંને સાથે નીકટનો સંબંધ ધરાવે છે, તેથી તેને પણ નુકસાન થાય છે. માટે હરેક વિદ્યાગુરુનો ધર્મ છે, કે તેણે પોતાની નિશાળ અને આસપાસની જગા ચોખ્ખી રખાવવા હમેશાં કાળજી રાખવી, અને તમામ જગા વાળીઝાડીને સાફ કરેલી છે કે નહિ, તે પ્રથમ જાતે જઈ તપાસવું. ખૂણેખોચરે જોવું, કે ત્યાં નકામા કાગળના કડકા કે કચરો ભરાઇ તો નથી રહ્યાં ?

શાળોપયોગી શિક્ષાપદ્ધતિમાં શીખવવાની જે રીતો કહી છે, તેમાં એક એવી છે કે ટેવનો ઉપયોગ કરવો. બાળક જેમ બચપણથી થોડી થોડી મહેનતે મોટી પ-

રીક્ષા આપવા લાયક થાય છે, તેમ બચપણથીજ તેમને સ્વચ્છ રહેવા માટે વાંરંવાર કહેવામાં આવે, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડે, અને મોટપણે પણ તે ટેવ જાય નહિ.

ચાલતા કામે આપણને કામનો પરિણામ જણાતો નથી, પણ કામના છેવટે તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. અસ્વચ્છતાથી થતાં નુકસાન તરત તો નજરે નહિ આવે, પણ છેવટે તેનાં માઠાં ફળ તેના કર્તાને ભોગવવાંજ પડશે. ઘરનાં મોટાં માણસે ચોખ્ખા રહેવું, એટલે તેમને જોઇ ઊછરતી પ્રજા તેમ રહેવા શીખશે અને તેથી તેમને ઝાઝીવાર કહેવું પડશે નહિ.



પ્રકરણ ૨ જું.

શરીરની સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા.

સર્વ સંપત્તિઓમાં શરીરસંપત્તિ સર્વોપરી ગણાઈ છે. માટે બીજાં બધાં કામ છોડી પ્રથમ પોતાના શરીરને આરોગ્યમાં રાખવું જોઇએ. કેમકે માણસને સારું યા માઠું લાગવું બહુધા તેના શરીરપર રહેલું છે. ઘરમાં તરેહતરેહનાં પકવાન, નાના પ્રકારની ચીનાઇ સામાનથી ગોઠવેલી બેઠકો, શેલસપાટા કરવાને વિધવિધ પ્રકારનાં વાહન, ને પુષ્પોથી સુગંધિત કરેલી શય્યા તેના માટે તૈયાર હોય, તેમજ બોલતાં પહેલાં બોલ માથે ચઢાવી "જી સાહેબ" કહેનારા ચાકરો હાજર ને હાજર રહેતા હોય, તેટલું છતાં તે શરીરે દૂખી હશે તો આ બધાં સુખસાધન તેને તલમાત્ર પણ કામ આવવાનાં નથી. ઊલટું

આટલો આટલો વૈભવ છતાં તે મારાથી ભોગવાતો નથી" તે જાણી તેનું મંદવાડથી ખિન્ન થયેલું અંતઃકરણ વધારે ખિન્ન થશે. આવા દરદી માણસને લાખો મણ સાકર ધૂળ બરાબર છે, તેના રોગથી પીડાતા મનને હજારો રૂપિયા કાંકરા તુલ્ય છે. તે તેને શું સુખ કરી શકવાના હતા ? તેના દુખાતા શરીરને નરમ કે ગરમ ચાદર પાથરેલી તળાઇઓ પત્થર જેવી છે. તે ગરીબને તો વૈદરાજે બતાવેલુંજ બીછાનું કે તેવીજ જાતનો ખોરાક કામ લાગશે. અનેક રોગે પીડાતો માણુસ પુનઃ શરીરસંપત્તિ મેળવવા કેવો અધીરો બની જાય છે, તે જોયા કરતાં દુર્ભાગ્યે વ્યાધિના સપાટામાં આવી ગયે સારી સમજથી માલૂમ પડે છે. માટે રોગ આવતા પહેલાં તે ન આવે તેટલા માટે દરેક માણુસે તમામ જાતના ઉપાયો કરી છૂટવું.

સુઘડતાના બધા નિયમો પ્રમાણે ચાલતાં છતાં વખતે સુઘડ માણુસો પણ રોગના સપાટામાં આવી જાય છે. પણ આવી લાંબી મુદતે આવી પડેલો મંદવાડ તેને બીજા દર્દીઓ જેટલો સાલતો નથી, તેથી મંદવાડની વખતે પણ નિર્મળતા ફાયદો કરે છે.

પ્રાચીન કાળમાં અને હજુ પણ ઊંચ વર્ગમાં પ્રાંતઃકાળે પહેલા ઊઠી દાતણપાણી કર્યા પછી સ્નાન કરવાનો ચાલ છે. સ્નાનવિધિ કર્યા પછી તેઓ પોતાનું નિત્યકર્મ કરવામાં ગૂંથાય છે, અને ત્યારપછી સંસારાદિ કામમાં જોડાય છે. તેમનો આ ચાલ વખાણવા યોગ્ય છે. જમતી વખત તો તેઓ ન્હાય છે. જેટલી વખત જમવાનું તેટલી વખત ન્હાવાનું થાય તો ઘણું ફાયદાકારી છે.

પહેલાં ઊંચ કોમના લોક ન્હાયા વિના જમતા નહિ. હાલમાં તો સાંજના વાળુ વખતે ન્હાવાનો ચાલ ઘસાતો જાય છે, પણ તેથી નુકસાન છે. ન્હાવાના ફાયદા વિષે આપણા પ્રાચીન પવિત્ર મહર્ષિઓ જાણીતા હોવાથી તેમણે આ રીવાજ કીમતી જાણી ધર્મની સાથે જોડી દીધો. તેમની આ યુક્તિ વધારે લાભકારી નીવડી. જેઓ ન્હાવાના ફાયદા સમજતા નથી, તેઓ ધર્મની આજ્ઞા સમજી ન્હાય છે. હરેક રીતે સ્નાનવિધિ ઉત્તમ છે. બંને વખત ખુબ પાણીથી ન્હાઇને જમવાથી જે આનંદ થાય છે, તે અનહદ છે; તેનાથી શરીર હલકું પડી મીઠી ઊંઘની લ્હેર આવે છે.

ન્હાયા વિના શરીર જાગૃતિમાં આવતુ નથી. શરીરપર પરસેવો થાય છે તે પાણીથી સાફ ન કર્યો હોય, તો તેપર ધૂળનાં રજકણ ચોટી પરસેવાનાં છિદ્ર બંધ કરે છે. તેમ થયે શરીર વધારે જડ થાય છે. પરસેવા સાથે શરીરમાંથી એક જાતનો નકામો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે, તે રોકાવાથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે. પરસેવાથી માથામાં ઝીણી જૂઓ પડે છે. શ્રીસ્થળપ્રકાશમાં કહ્યું છે કે.

स्वेदजा मत्कुणा यूका दंशाश्च मशकास्तथा.

પરસેવામાં ઉત્પન્ન થએલાં માંકણ, ચાંચડ, અને ડાંસ (મચ્છર) ઇત્યાદિ છે. માટે આ છિદ્રોનાં દ્વાર ખુલ્લાં રાખવાં. રોજ ન્હાવું. તેથી શરીર સ્વચ્છ થયે વિકારોનો નાશ થઇ મન સ્વસ્થ થશે.

ન્હાનાં બાળકને ન્હવડાવ્યાથી તેમના કુમળા શરીરમાં ચંચળતા વધે છે. માટે દિવસમાં બે ત્રણવાર ગરમ પા-

ણીથી ન્હવડાવવાં, તેથી તે આનંદમાં કલ્લોલ કરશે. તેમને ધૂળમાં રમવા દેવાં નહિ. જો તેઓ તેવી જગાએ રમશે, તો આખે ડીલે મેલાં થશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કહે છે, કે "બચ્ચાંને વારેવારે ન્હવડાવીએ છીએ ને તે તો પાછાં મેલાં ને મેલાં થાય છે." તેમનું આ બોલવું ભૂલ ભરેલું છે. વારે વારે મેલાં થાય છે તેનું કારણ તેમને નઠારી કચરાવાળી જમીનપર રમવા દે છે તે છે જો તેમને તેવી જગાએ જવા ન દે, તો ફરી મેલાં થાય નહિ. તેમને નરમ પદાર્થ ખાવા આપ્યા હોય તો તરતજ ખાઇ રહે કે પાણીથી હાથ ધોઈ લુછી નાખવા. જો ન લુછીએ તો તેવા ભીના ભાગપર વધારે કચરો ચોટે, ને વખતે કપડાં કે શરીરના બીજા ભાગપર તેવા હાથ અડકે તો તે પણ મેલાં થાય.

ન્હાના કસ્બામાં વરસાદના દહાડા ચાલતા હોય તેવી વખને ન્હાનાં છોકરાં શેરી બહાર ભીની ધૂળ કે રેતી લેઈ ચકલીનાં ઘર કરે છે, તેથી તેમને શરદી થાય છે ને માથામાં ભીની ધૂળ ભરાય છે તેમ આખે શરીરે મેલાં થાય છે. પગમાં ને હાથમાં જોઈશું તો ચાંદીનાં સાંકળાં, પણ શરીરપર કપડાનું તો નામજ નહિ ! આવાં સોના રૂપાનાં ઘરેણાં તેમના શરદીવાળા શરીરને ગરમી કરતાં હશે ? કે કપડાંની ગરજ સારતાં હશે ? ઊલટું સોના રૂપાના દાગીના પહેરાવ્યાથી તો વખને તેમના જાનનું નુકસાન થાય છે. આવી ચીજો ન પહેરાવતાં તેના વ્યાજમાંથી કપડાં શીવડાવ્યાં હોય, તો કેટલું સારું ? અથવા તો એકાદ હલકા પગારથી ન્હાનો ચાકર રાખ્યો હોય, તો બચ્ચાંની કેટલી માવજત રાખે ? જે ચીજો તેવી ન્હાની વયના બાળકને

પ્રતિકૂળ છે, તેજ ચીજો સારા રસ્તે વાપરી હોય તો કેવી અનુકૂળ થાય! માટે નિર્દોષ બાળકને ગરમ કપડામાં હુંફાળાં રાખવાં, ને સ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પાડવી. બચપણથી તેમને સારી શીખામણ નહિ મળવાથી તે નઠોર ને આળસુ બને છે, ને તે કુટેવ મોટપણે લાખો રૂપિયા ખર્ચતાં જતી નથી.

આ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે ન્હાયાથી શરીર હલકું પડી નીરાંતે ઊંઘ આવે છે. આપણા દેશના વસવાયા કે તેમના જેવા મહેનતુ લોક તો રાતે અવશ્ય ન્હાય છે. તેઓ ન્હાયા વિના ઊંઘે, તો પૂરતી ઊંઘ આવે નહિ. સૂતાર, લુહાર અને દરજી તો ન્હાયા વિના રહેતા નથી. ન્હાવાથી આખા દિવસમાં કરેલી મહેનતને લીધે ચઢેલો થાક ઊતરે છે.

ન્હાવા ન્હાવામાં પણ વિચાર છે. બે ત્રણ લોટા પાણી શરીર પર આમથી તેમ રેડયું, એટલે ન્હવાયું નહિ. ધોબી ધોવાનું નામ દઇ આપડાં કપડાં લેઇ જાય, ને પછી પાણીમાં બોળી લાવે, તો શું આપણે તેને ધોવાયાં ગણીશું ? ને ધોબીને ધોવડામણના પૈસા પૂરેપૂરા આપીશું ? જેમ તે કપડાં ધોવાયાં નથી ગણાતાં, તેમ ઊભે ઊભે બે ત્રણ લોટા પાણી રેડવું એ ન્હવાયામાં નથી ગણાતું. માટે બનતી પેરવીએ ચોળી મસળીને ન્હાવું. બને તો ન્હાતી વખતે સાબુ વાપરવો. તે વખતે શરીરના બધા સાંધા તપાસી તપાસીને સાફ કરવા, ને તેમ કર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી આખું શરીર સાફ કરવું. બધા સાંધા કરતાં બગલ અને ઢીંચણના સાંધાપર વધારે લક્ષ આપવું. પગ ઉપરનો

મેલ કાઢવા માટીના ચોરસ કડકામાં સાળ (ડાંગર) ના દાણા ઘાલી તેને દેવતામાં પકવવો, ને પછી પરિપક્વ થયા પછી મેલ કાઢવાના કામમાં લેવો. આથી પગનો મેલ તત્કાળ જતો રહી પગ દર્પણ જેવો દીપશે. સાળના દાણા પગની ચામડીને વાગશે નહિ. કેટલીક વખત શિયાળામાં વાંસે લાહ્ય બળે છે ને ટાંકણીઓ ભોંકાતી હોય તેવું લાગે છે. ચાકર હોય તો તેની પાસે વાંસાનો ભાગ સાબુથી ખૂબ ચોળાવવો, અથવા તો બાજરીનો લોટ ઘસાવવો. તેથી મેલ જતો રહી ફરી તેવું થશે નહિ.

વૈદો ઘણી વાર માંદા માણુસને લીંબડાના પાનનો કે ચાનો બાફ (નાસ) લેવડાવે છે, તેથી ઘણા માણુસ સાજા થાય છે. આમ કરવાથી પરસેવા વાટે વિકારી મળ નીકળી જતો હશે.

આ તો ન્હાવા વિષે વાત કહી. પણ ન્હાતાં ધોતાં એ કેટલાંક માણુસ ખરાબ દેખાય છે, તેનું કારણ તેવા લોકની શરીર સાચવવાની બેશીકરાઇ છે. કેટલાક છોકરા લખતી વખત આંગળીનાં ટેરવાં ખડી (ચાક) કે શાહીથી ખરડે છે, અથવા તો કપડાં પર શાહીના ડાઘ પાડે છે. કલમની ચાંચ ઝાલીને લખવાની કુટેવને લીધે આવું થાય છે. તેમને ચાંચ મૂકી જરા ઊંચેથી કલમ પકડવાની ટેવ પાડવી. કેટલાક મોટી ઉમરના કારકુનો પણ કલમ ખંખેરી અંગરખું કે જાજમ બગાડે છે. અંગરખાં ડાઘ પડવાથી કાબરચિતરાં ને જાજમ પણ તેવી દેખાય છે. બચપણથી આ ટેવ પડેલી હોવાથી મોટપણે જવી મુશ્કેલ, માટે બાલ્યાવસ્થામાંથી આ ખરાબ ટેવ છોડાવવી.

મલીન રહેવાથી અનેક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. મલીન માણસની અક્કલ પણ મલીન રહે તેમાં શી નવાઈ? તેવા માણસને દાદર (દરાજ) ખસ કે ખરજુવા જેવા રોગ થાય છે. અને તેવા રોગ વારંવાર થવાથી તે માણસને ઘણું ખમવું પડે છે. સ્વચ્છતાનો પવિત્ર નિયમ ધનવાન ને નિર્ધન બંનેને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ધનવાન માણસ પણ મેલો રહે, તો ટૂંક મુદતમાં દરિદ્રી થઇ નિર્ધન અવસ્થામાં આવી પડે. અને નિર્ધન માણસ ચોખ્ખાઇ રાખ્યાથી સુખી થાય.

કોઈ છોકરો ઘણો રૂપાળો અને બુદ્ધિશાળી છતાં મલીન હશે તો, તેની તરફ કોઇનું લક્ષ ખેંચાશે નહિ; કેમકે મલીનતાથી બધા ગુણ ઢંકાઇ જાય છે. એથી ઊલટું જો કોઇ છોકરો ગરીબ હશે અને રૂપમાં તથા બુદ્ધિમાં મધ્યમ છતાં સ્વચ્છ રહેતો હશે, તો જોનાર માણસનું લક્ષ તેની તરફ ગયા વિના રહે નહિ; કારણકે સ્વભાવિક રીતે બધા માણસોનું લક્ષ ચોખ્ખાઇ તરફ વળે છે.

જે દેશના લોક સુઘડ હોય છે, તેઓ ઘણું કરી બુદ્ધિશાળી, ચાલાક અને ઉદ્યોગી હોય છે. તેમની અને જે લોક ન્હાતા ધોતા નથી તેમની વચ્ચે ઘણું અંતર પડવાનું. સુઘડ માણસના બાળકની બોલીચાલી અને ચપળતા આનંદ પમાડે છે, તેઓ શીખવામાં આગળ પડે છે અને બધાંને પ્રિય લાગે છે; મેલાં માબાપનાં મેલાં છોકરાં આળસુ, નિરૂત્સાહી અને નઠોર હોય છે.

આપણી પૃથ્વીનો પોણો ભાગ જળથી ભરેલો છે, ને તે પણ જૂદે જૂદે ઠેકાણે વહેંચાયેલું છે. તે પરથી દયાળુ પ્રભુની એવી ઈચ્છા જણાય છે, કે દરેક માણસે તેનો

બરોબર ઉપયોગ કરી ચોખ્ખા રહેવું. જો તેથી ઊલટા ચાલીએ, તો તે મહાપ્રભુના પવિત્ર નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યું ગણાય, અને તેમ થાય, તો તે પોતાનાં દોષિત છોકરાં પર કેમ ક્રોધ ન કરે? તેના કાયદા પ્રમાણે ચાલનાર પર તે ખુશી રહે છે, અને તોડનાર પર નાખુશ થાય છે. તેની ખુશી એ પ્રાણીમાત્રનો ઉભય લોકમાં ઉદ્ધાર થવાનો રસ્તો છે, અને તેનો કોપ ઉભય લોકમાં ખરાબી થવાનું મૂળ છે. તેના નિયમ પ્રમાણે ચાલવામાં નાણાંની કે બીજાની સહાય લેવા જરૂર નથી, તેથી નિર્ધન માણસ પણ તેની કૃપા મેળવવા લાયક થાય છે. તો આવો સ્વચ્છ રહેવાનો મોટો ગુણ છોડી કયો મૂર્ખ માણસ તેની નાહક અકૃપા વહોરી લેશે?

આ જગત્માં દરેક માણસ તરેહ તરેહનાં સુખ ભોગવવા મચ્યો રહે છે, પણ તે કોઇકનેજ મળે છે. ઘણો ભાગ તો તેનાથી વિમુખ રહે છે, તેથી દુઃખી હાલતે દહાડા પૂરા કરે છે. આવા માણસો જગત્કર્તાના સરળ ને ધોરી નિયમ પ્રમાણે ચાલતા નથી, માટે તેઓ પોતાના હાથે જ દુઃખી બને છે તેમ કહેવાને હરકત નથી. તેઓ દુઃખનું કારણ ઈશ્વરને માને છે, પણ આમાં તેમની મોટી ભૂલ છે. તેમને પડેલું દુઃખ તેમણે ઈશ્વરના કરેલા કાયદા તોડયાનું ફળ છે. આવી રીતે નિયમ પ્રમાણે ચાલનારને સુખ અને વિરૂદ્ધ ચાલનારને દુઃખ ન મળતાં હોય, તો તે મહા પ્રભુના ધોરી નિયમ અધૂરા ગણાય. પણ તેમ છેજ નહિ. આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ, કે સ્વચ્છ કપડાંવાળાને જૂ દુઃખ દેતી નથી, સ્વચ્છ બીછાનું વાપરનાર માણસને માંકણ કરડતા નથી કે કાનમાં જીવડાં જતાં નથી; પણ મેલો માણસ તો જૂ અને માંકણથી કાયર કાયર થાય છે. માટે ઈશ્વરની પેદા કરેલી

ચીજ ઘટિત અને સારાજ કામમાં લેવી. તેણે ભાવ કરીને બક્ષીસ આપેલી વસ્તુનો અનાદર કરવો નહિ. જો તેમ થાય, તો તે કોપે. આપણા ઉપરી કે માબાપે વહાલ કરીને કંઈ ચીજ આપી હોય તેને આપણે ન લઈએ ને તિરસ્કારથી નાંખી દઈએ, તો શું તેઓ આપણી ઉપર નાખુશ નહિ થાય? માટે પૃથ્વીમાં પાણીનો મોટો જથો જે કર્યો છે, તે ન્હાવા ધોવા માટે છે.

માણુસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ, તો તેનો અર્ધો ભાગ પચાશ વર્ષ ઊંઘમાં જાય છે; બાકીના અર્ધનું અર્ધ બાળપણ અને વૃધ્ધાવસ્થામાં ગુજરતાં ફક્ત પચીસ વર્ષ રહ્યાં, તે સુખ દુઃખ ભોગવવા માટે છે. તેટલાનો મુખ્ય ભાગ સુખમાં જતો હોય તો બહેતર હતું, પણ લખવાને દીલગીરી થાય છે, કે તેટલાનો અર્ધો ભાગ આળસમાં જાય છે. આળસને અંગે અનેક ઉપાધિ રહેલી છે, આળસની સાથેજ નિર્ધનતા ને રોગ તો રહેલાં છેજ.

आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः

એટલે શરીરમાં આળસ એ એક મોટો દુશ્મન છે. દૂરથી પણ દુશ્મનાવટ બતાવનારાથી ઘણીવાર નુકસાન ખમવું પડે છે, પણ આ તો શરીરની અંદરનોજ દુશ્મન એટલે તે આપણી કેટલી ખરાબી કરે? તે ધીમે ધીમે આપણું સર્વસ્વ ખૂંચી લે છે, અને પછી સુદામાજી જેવી છેક દયા આણવા જોગ નિર્ધન દશા કરી મૂકે છે. સુખ અને આળસ વિરુદ્ધ પ્રમાણમાં છે. એટલે પછી આળસુને સુખ મળે એ આશા આકાશકુસુમવત્ છે. માટે આળસના સપાટામાં ન આવતાં આરંભથી જ દરેક માણુસે સુઘડ રહેવું.



પ્રકરણ ૩ જું.

ખાવા પીવામાં સુઘડતા.

ઈશ્વરે બધાં પ્રાણીઓ માટે તેમની શરીર રચના પ્રમાણે જુદી જુદી જાતનો ખોરાક બનાવ્યો છે. પ્રભુએ માણસ માટે અન્ન અને પશુ માટે તૃણ કર્યાં છે. પશુ અન્ન ખાય તો નભે, પણ માણસથી ગમે તેટલી ભૂખે તૃણ ખવાતાં નથી. વનવાસી હિંસક પ્રાણીઓનો ખોરાક જુદો જ છે. તેઓ પરમાટી ખાય છે. અન્ન કે તૃણ તેમને કામ આવતાં નથી. તેઓ પરમાટી મેળવવા બીજાં નાનાં પ્રાણીને મારે છે, અને તે બધાં એક એકનો ખોરાક છે. આવી રીતે પ્રાણીઓનું રક્ષણ ખાધા પીધાથી થાય છે, માટે દરેક માણસને ખોરાકની જરૂર છે. તેનાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે. શ્રી મહાભારત અનુશાસન પર્વના ૬૭ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

अन्नाद्बलं च तेजश्च प्राणिनां वर्धते सदा ।
अन्नदानमतस्तमाच्छ्रेष्ठमाह प्रजापतिः ॥

અન્નથી પ્રાણીઓનું બળ તથા તેજ સદા વધે છે, તેથી પ્રજાપતિયે અન્નદાન શ્રેષ્ટ કહ્યું છે.

વળી, તૈત્તિરીય આરણ્યકના ૮ તથા ૯ મા પ્રપાઠકમાં કહ્યું છે, કે.

अन्नं न निन्द्यात् । अन्नं बहु कुर्वीत ।
अन्नाद्भूतानि जायंते । जातान्यन्नेन वर्धन्ते ।
अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठं । तस्मात्सर्वौषधमुच्यते ॥

અન્નને માન આપવું. અન્નની નિંદા ન કરવી, અન્નથી જ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, ને તેથી જ વૃદ્ધિ પામે છે,

અન્ન જ પ્રાણીઓથી પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે સર્વેનું ઔષધ કહેવાય છે.

અનાજ જેમ ચોખ્ખું અને પુષ્ટિકારક, તેમ તે વધારે કૌવત આપે છે, પણ તે નિયમિત વખતે અને નિયમિત વજનમાં ખાવું જોઈએ. અનિયમિત વજન અને મેલું તથા સડેલું અનાજ ખાવાથી શરીરમાં નઠારું લોહી, આળસ, તેમ નાના પ્રકારના વ્યાધિ પેદા થાય છે.

રાંધેલું ધાન્ય વહેલું કોહી જાય છે, માટે રસોઇ તૈયાર થાય કે તરત જમવું જોઇએ. બેસમજ લોક ટાઢું વાસી અનાજ ખાતાં બાધ ગણતા નથી. તેઓ તેમ કરવામાં પૈસાનો લાભ ગણતા હશે, પણ તેથી તો ઓર પૈસાની વધારે ખરાબી થાય છે. કેમકે જ્યારે તેવા અન્નથી તેઓ માંદા પડે છે, ત્યારે દવાના પૈસા આગળ આ કરકસરના પૈસા કશા લેખામાં જણાતા નથી, અને તેટલું ખર્ચતાં સાજા થવાને ઘણી વાર લાગે છે. રીત ઉપરાંત અને અયોગ્ય સ્થળે કરેલી કરકસરનો આ પરિણામ છે. ફક્ત જુજ નાણાંના બચાવ માટે ભારે ખર્ચમાં આવી પડવું તે આનું નામ.

સારું અન્ન ખાવું એટલું જ નહિ, પણ તે સારી જગાએ બેસીને ખાવું. મોટા જમણવારોમાં આપણે કેવી ખરાબ જગાએ બેસીને જમીએ છીએ, તે કોઇથી અજાણ્યું નથી. તે જગા એવી ખરાબ હોય છે, કે તેનું વર્ણન કરતાંએ ચીતરી ચઢે. કૂતરાં બિલાડાંએ બગાડી મૂકયું હોય કે જાજરૂ હોય, તેની પાસે પણ કેટલાક બેસતાં સૂગાતા નથી ! આ બાબતમાં આપણા કરતાં દક્ષિણી વર્ગ ચઢિયાતો છે. જ્યાં સાધારણ વાતચીત કરતાં

બેસી શકાતું નથી ને વખતે લઘુશંકા કરવા માટે મન આંચકો ખાય છે, તેવી જગાએ જમવા બેસવું એ આપણી હાલની કેળવણીને છાજતું નથી. ધીમે ધીમે આ ચાલ નાબુદ થતો જાય છે. કેટલેક ઠેકાણે ધર્મશાળાઓ ને વાડીઓ થવા માંડી છે. પણ તે થોડી. બધા ગામોમાં તેમ થાય તો બહુ સારું.

જેમ જમવાની જગા સ્વચ્છ જોઇએ, તેમ શરીર—ને તેમાં હાથ અવશ્ય ચોખ્ખા જોઇએ. ખરાબ હાથમાં લીધેલું અનાજ ખરાબ થાય છે. મેલા માણસને દેખી બીજાને સૂગ ચઢે છે, અને તેવા પાસે બેસીને જમવા કોઇ ચહાતું નથી. કેમકે પાસે બેઠેલાને તે મલીન માણસ હરેક રીતે ત્રાસ ઉપજાવે છે. કાં તો તે મ્હોંમાં ગયેલું અન્ન હાથથી પાછું કાઢે છે, અથવા તો બીજી તરેહની ગંદકી કરે છે. કેટલાક તો એવી નઠારી રીતે ખાય છે, કે તેમને દેખીને ચીડ ચઢયા વિના રહે જ નહિ. કેટલાક બંને જડબાને એક ઉપર એક ઊંચાં કરી પછાડે છે, તેથી કૂતરાં પેઠે બચ બચ અવાજ થાય છે. આવી આવી કુટેવોથી માણસ મંડળીમાં અણગમતો થઇ પડે છે.

કેટલીક નાતોમાં ન્હાઇ, અબોટિયું પહેરી, જમવા જવાનો ચાલ છે. આ ચાલ ઘણો સ્તુતિપાત્ર છે. પણ જયારે ઊભે ઊભે બે ત્રણ લોટે ન્હાય, ત્યારે તો ન્હાવું ન ન્હાયા બરાબર છે. અબોટિયું ચોખ્ખું જોઇએ. ભારે કિંમતનાં અબોટિયાં બહુ ધોવાતાં નથી, તેથી ઘણીવાર તેપર દાળના ડાઘ જોવામાં આવે છે, એ ઠીક નહિ. અબોટિયાને દર વખત ધોવું જોઇએ.

ખાવાના કામમાં જે જે વાસણ વપરાતાં હોય, તે બધાં સાફ જોઇએ. ખટાશવાળા પદાર્થ વહેલા કટાઇ જાય છે, ને કટાયલું ખાધાથી ઊલટી (છાંટ) થાય છે. વાસણોને કલાઈ કરાવી હોય, તો તેમ થાય નહિ. પત્રાળાં (બાજ) માં જમવાનું હોય, તો તે પાણીથી ધોઈ નાંખવાં, કેમકે જંગલનાં પાન ઉપર કચરો કે જનાવરની હગાર ચોટેલી હોય તે ખાધામાં આવે તો ખાનારનું પેટ ચઢે, અને ક્વચિત્ જીવને હાનિ થાય. પત્રાળામાં ખાવાના પદાર્થ રીતસર જુદા જુદા ગોઠવવા, ગમે તેમ એક બીજા સાથે ભેળભેળ થવા દેઇએ, તો પ્રત્યેક ચીજનો જુદો સ્વાદ સ્પષ્ટ સમજાય નહિ, અને એથી તેની ખરી ખુબીથી જમનાર અજાણ રહે. કેટલાક કહે છે, કે ગમે તેમ જુદું કરીને જમો, પણ પેટમાં તો ભેગું જ થવાનું છે. પેટમાં ભેગું થવાનું તેટલા માટે બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી ખાવાની હોત, તો ઇશ્વર સ્વાદ પારખવા જીભ શા માટે રચત? તેમ જુદા જુદા સ્વાદની જુદી જુદી ચીજ શા માટે બનાવત!

જમતી વખત મન સ્વસ્થ અને આનંદમાં રાખવું. ખાવાના પદાર્થને ઠંડા પેટે ખુબ ચાવીને ખાવા. ઊતાવળથી ખાધેલું અન્ન બરાબર પાચન થતું નથી, અને તેથી ખાધેલા પદાર્થનો જોઇતો રસ થતો નથી. અધકચરા અનાજથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે ને ભૂખ બરાબર લાગતી નથી.

ખાતી વખત જેટલી ભૂખ હોય, તેટલું જ ખાવું. કેટલાક વૈદ તો તેથી પણ જરા ઓછું ખાવાનું કહે છે. જગત્ પ્રસિદ્ધ મહાન સિકંદર ને તેના ગુરુ એરીસ્ટોટલે આવી જ રીતે કહ્યું હતું. તેણે સિકંદર બાદશાહને બે

ચૂરણ બતાવ્યાં હતાં; પહેલું જરાક ભૂખ્યા ઉઠવું, અને બીજું કસરત. આ બંને બાબત મહત્ત્વની છે, પણ તે થોડા જ માણસ ધ્યાનમાં રાખે છે. ઘણા માણસ તો મિષ્ટ પકવાન દેખી ઠાંસી ઠાંસીને જમે છે ને બીજે દહાડે આળસુ પાડા માફક પડી રહે છે. તેમને કંઈ કામ સૂઝતું નથી.

જમતી વખત હરેક ચીજ આપણી રુચિ પ્રમાણે વધતી કે ઓછી લેવી, સારું પકવાન દેખી એકદમ વધારે લેવું નહિ; તેમ કરવાથી છાંડેલું (ઉચ્છિષ્ટ) અન્ન નિરર્થક જાય, અને સંક્રાંત (એઠવાણી) લેવાનો ચાલ ન હોય તો તેવું અન્ન કોહી જઇ પવનને બગાડે છે. એઠવાણી લેવાથી બે ફાયદા છે, લીધેલો એઠવાડ ઢોરને કામ આવે છે, અને તેવો પદાર્થ પત્રાળાં સાથે કોહોવા પામતો નથી. મોટાં જમણોમાં એઠાં પત્રાળાંનો મોટો ઢગલો કરી બાળી નાંખવો જોઇએ. ગામ બહાર કાઢી નંખાવ્યા કરતાં બાળી નાંખવામાં ફાયદો છે. ગામ બહાર નંખાવ્યાં હોય, તો ત્યાં સડી જઇ તેમાંથી દુર્ગંધ નીકળે, ને હવા બગડે.

છોકરાંને જમાડતાં તેમની માએ સાવચેતી રાખવી. તેમની મરજી માફક તેમને ખાવા દેઇએ, તો ગજા ઉપરાંત ખાવા ભૂલે નહિ, ને ઘણીવાર વધારે વધારે ખાવાથી તેમનાં પેટ મોટાં બેડોળ થઈ જાય. આવા કામમાં તેમની માતાએ વધારે કાળજી રાખવી. કેટલીક અજ્ઞાન માતાઓ પોતાના છોકરાને ઝટ મોટો કરી દેવા કે ખુબ મજબૂત કરવાના વિચારે ખુબ ઠાંસી ઠાંસીને ખવરાવે છે. ગમે તેટલી વખતે ને

ગમે તેટલું ખાધાથી બચ્ચાં દીર્ઘશંકાએ પણ ઘણી વખત જાય છે. ફુવડ સ્ત્રીઓના ઘરમાં ઠામઠામ કરી મૂકેલી આવી ઢગલીઓ મનને ઓછો કંટાળો આપે છે ?

કેટલીક નઠારી સ્ત્રીઓને આ બાબત દીધેલી શીખામણ અસર કરતી નથી. તેઓ આવી શીખામણ દેનાર તરફ કરડી નજરે જુએ છે. તેઓ એમ સમજે છે, કે આ તો ખાલી મારા બાળકને ટોકે છે. પણ તેમણે જાણવું જોઇએ, કે શક્તિ ઉપરાંત ખાધેલું અનાજ એમનું એમ નીકળે છે, તે પાચન થવા પામતું નથી, ને બાળક માંદુ પડે છે, જેમ એક શેર ભાત માય તેવી તપેલીમાં દોઢ શેર ચોખા ચઢવ્યા હોય તો ચઢતા નથી, તેમજ વધારે જમનારને થાય છે. વધારે જમવાથી દુઃખ થાય છે. નિયમિત વખતે થોડું થોડું ખાવામાં જ ફાયદો છે.

કેટલીક વખતે નવા નિશાળિયા નિશાળમાં આવતાં પોતાના માબાપ પાસે કાંઈ ખાવાનું માગે છે, અને હઠ કરવાથી તેમને માબાપ ખાવાનું આપે પણ છે. તે કોઈકિ વાર ખાવાની જણસ બજારમાંથી લેવા પૈસા માગે છે. તેઓ લીધેલા પૈસાની ગમે તે ખાવાની જણસ લે છે, અને રસ્તામાં ખાતા ખાતા આવે છે. આટલાથી તેઓ સંતોષ માની બેસી રહેતા હોત, તો ઠીક ગણાત. તેઓતો નિશાળમાં ખાવાની વસ્તુ લાવે છે, ને શિક્ષકની ધાકને લીધે છાની રીતે ખાય છે. તે વખત ભણવાનો હોય છે, તેથી તેમનું લક્ષ નથી રહેતું ભણવા તરફ કે નથી રહેતું ખાવા તરફ. મોટી ઉમરના છોકરા પણ આવી રીતે વર્તે છે. તેમની આ કુટેવ છોડાવવા શિક્ષકે લક્ષ રાખવું. આરંભમાં તેમને ઠપકો આપવો. તેમ

કરતાં આ નઠારી ટેવ ન છૂટે, તો તેમનું ખાવાનું કાઢી નંખાવવું. તેમ છતાં એ ટેવ ન છોડે, તો અંગશિક્ષા કરવી.

ગામડાની નિશાળોમાં રોજ પરગામથી છોકરા ભણવા આવે છે. તેમનાથી છૂટીની વખતે ઘેર જવાતું નથી, માટે તેઓ ઘેરથી ખાવાનું લાવે છે. તેવા છોકરાને નિશાળના એક ભાગમાં બેસીને ખાવા હરકત નથી. ભલે તેઓ પોતાની સાથે આણેલું ખાય; તેમ ન કરે તો તેઓ બિચારા ભૂખે મરે, અથવા તો નિશાળે આવતા બંધ પડે. વખતે ખાવાની જણસથી હાથ, દફ્તર ને ચોપડીઓ બગડે છે, તેમ મ્હો અને હાથ લૂછવાથી પહેરેલાં કપડાં પણ બગડે છે. શિક્ષકની બ્હીકને લીધે જેમ તેમ રઘવાટમાં ખાઈ લીધેલું અનાજ બરાબર પાચન થતું નથી, તેમ ખાવાની વસ્તુનો બરાબર સ્વાદ જણાતો નથી. કેટલાંક છોકરાં ખાટાં બોર, કે તેવી હલકી ચીજ ખાય છે. કેટલાંક કાચા કે અર્ધ શેકેલા ચણા ખાય છે. આથી તેમના જઠરમાં ભાર થાય છે, ને તે માંદાં પડે છે. શિક્ષક કે માબાપે આ બાબતપર આંખ આડા કાન ન કરવા. ડાહ્યા માણસ તો મૂળથીજ પોતાનાં બચ્ચાં તરફ આવી બાબતની કાળજી રાખ્યા કરે છે, ને દીઠું અદીઠું થવા દેતા નથી.

બાળકને કાચાં ફળ કે તેલના પદાર્થ વહેલા પચતા નથી, કેમકે તેમના અન્નાશયમાં તે પચવવાની શક્તિ નથી. જનાવરનાં કરડેલાં ફળ ખાવાથી ઘણી વખત નુકસાન થાય છે, માટે ફળ તપાસીને ખાવાં. હરકોઈ ખાવાની વસ્તુ ખુબ ચાવીને ખાધાથી ફાયદો છે.

જેટલી કાળજી ખાવા માટે રાખવાની છે, તેટલીજ

કાળજી પાણી માટે રાખવી જોઇએ. પાણીને ગળી નિર્મળું કરવું. પાણી કેવું જોઇએ તે વિષે સુશ્રુતના સૂત્રસ્થાનના ૪૫ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

निर्गंधमव्यक्तरसं तृष्णाघ्नं शुचि शीतलम्
अच्छं लघु च हृद्यं च तोयं गुणवदुच्यते. ॥

દુર્ગંધ વગરનું, નહિ જણાયેલા રસવાળું, તૃષાને ટાળનાર, ગાળી શુદ્ધ કરેલું, શીતળ, નિર્મળ, હલકું તથા હૃદયને પ્રસન્ન કરનાર પાણી ગુણવાન કહેવાય છે. વળી પાણી પીવાનાં તથા પાણી ભરવાનાં વાસણ પણ માંહેથી ને બાહેરથી સાફ હોવાં જોઇએ. જેટલું બહારથી ચોખ્ખું હોય તે કરતાં માંહેથી વધારે ચોખ્ખું કરવું, એ ફાયદાકારક છે. છાશ, આંબલીની ખટાશ, કે માટી નાંખી થોડી વાર રાખ્યા પછી વાસણ માંજે, તો વધારે સ્વચ્છ થાય. લોટામાં હાથ પેસતો ન હોય, તો લાકડાનો કૂચો વાપરવો. આવાં કામ ગૃહસ્થ લોકની સ્ત્રીઓ પોતાને હાથે કરતી નથી, તેમણે તપાસ રાખવી કે ચાકરોએ આ પ્રમાણે કર્યું છે કે નહિ. જીંદગાનીના ફાયદા માટે આવી નજીવી બાબતો પણ અગત્યની છે.

મોટા લોકના ઘરમાં પાણી ભરી રાખવા સારૂ ત્રાંબા પીતળનાં વાસણ રાખેલાં હોય છે. કેટલાક માટીની ઘડીઓ ચૂનાથી છોવરાવી આવા કામમાં લે છે. આવાં વાસણપર પૂરતું લક્ષ રખાતું નથી; અથવા તો રખાતું હોય, તો તેમના ભારે કદને લીધે તે નિત્ય સાફ કરાતાં નથી. આપણે ઘણી વાર તેપર કાટ ચઢેલો જોઇએ છીએ. તેમના મોટા કદને

લીધે એકદમ પાણી ખૂટતું નથી, તેથી એક વખત ગાળેલું પાણી ફરી ઘણી મુદત સુધી ગાળ્યા વગર કામમાં લેવાય છે. તેવાં વાસણ ઊઘાડાં રહેવાનો સંભવ વધારે; અને તેમ થાય, તો તેમાં ગરોળી, કરોળિયા, કે કંસારી જેવા જીવ પડી મરી જવાનો ભય ઘણો. આવાં મૃત પ્રાણીનાં શરીરના ભાગને પાણી વહેલું કોહવરાવે છે. તેમના ગંધાતા શરીરનું પૃથક્કરણ થઈ રજકણ પાણી સાથે મિશ્રિત થઈ પીવામાં જાય, તો માણસ માંદાં પડે, કે વખતે મરે પણ ખરાં. માટે આ બાબતપર તપાસ રાખવી જોઇયે.

ન્હાવાના કામમાં વપરાતાં વાસણ પણ સ્વચ્છ જોઇએ. જો ત્રાંબાકૂંડી, ડોલ, કે તપેલાં ગંદાં હોય, તો તેમાં રેડેલું પાણી મેલું થાય, ને તેથી શરીર મેલું થાય; તો પછી ન્હાવાનો હેતુ પાર પડે નહિ. આવાં વાસણ પહોળા મ્હોનાં હોવાથી સાફ કરવામાં ઝાઝી મહેનત પડતી નથી.

વાપરવાના પાણી કરતાં પીવાના પાણી માટે વધારે કાળજી રાખવી; કેમકે પીધેલું પાણી તો તરતજ પેટમાં જવાનું છે. માટે પાણીનાં વાસણ ઊઘાડાં ન રાખવાં. દરરોજ પાણી ગળી નાંખવું, પાણી ભરેલું પવાલું મ્હોઢે અધર રાખી પાણી પીવા કરતાં હોઠે અડાડીને પાણી પીવામાં ફાયદોછે, તેમ કરવાથી પાણીમાં રહેલું કસ્તર વગેરે તરત નજરે આવે છે, ઊંચો પ્યાલો રાખી પાણી પીવાથી તેમાં રહેલો બગાડ તરતજ મ્હોમાં ઊતરી જાય છે ને ઘણું નુકસાન થાય છે.

— ❧ * ❧ —

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા.

કપડાંથી શરીર ઢંકાયું, એટલે પહેરવાની મતલબ પાર પડી, એમ સમજવું નહિ. તેનાથી શરીર હુંફાળું રહે છે તેમ શોભે છે. વળી કચરો વગેરે મલીન પદાર્થ શરીરને અડવા પામતા નથી. કપડાં સ્વચ્છ હોય, તો પાંચ આદમીમાં માણસ માગ મૂકાવે છે. આપણામાં કહેવત છે, કે "એક નૂર આદમી હજાર નૂર કપડાં." માણસ ગમે તેટલો પ્રમાણિક અને વિદ્વાન છતાં તે મેલાં કપડાં પહેરશે તો તેના સદ્ગુણ ઝટ દીપી નીકળશે નહિ. આરંભમાં જ તેને જોનાર માણસ તેના મલીન પોશાકથી તેના વિષે સારો વિચાર બાંધશે નહિ. આવા વિદ્વાન પણ કપડાં બાબતમાં બેકાળજી રાખનારાની વિદ્યા તેના મલીન પોશાક તળે દબાઈ જાય છે. માટે દરેક માણસે સ્વચ્છ કપડાં રાખવાં. ઝીણા વસ્ત્રથી શરીર દીપે છે. જાડાં લૂગડાંને પણ સાબુ કે ઊસ વડે ધોયાં હોય, તો તે પણ સારાં શોભે છે, સાબુના પૈસા ન મળે તો ઊસ અને પાણીનો ખૂટકો નથી.

પાઘડી કે ટોપીને અંદરથી અને ઉપરથી ચોખ્ખી રાખવી, પછી તે ભારે કીમતની હોય કે હલકી કીમતની. માથામાં ધૂપેલ ઘાલવાથી પાઘડી ને ટોપી ચીકટી થાય છે. ભોગજોગે પૈસા ખર્ચી પાઘડી સારી ઘાટદાર બંધાવી હોય, તો તેને ભાગી નાંખી ફરી બંધાવવા મન થતું નથી. તેથી પણ તે વધારે બગડે છે. કેટલીકવાર તો એવી મેલી ને ધૂળવાળી પાઘડી જોવામાં આવે છે, કે તે પહેરવા

મન થાય નહિ. માટે પાઘડીને સાત આઠ દહાડે ફરી બંધાવવી. ઘણી મુદ્દત સુધી બાંધેલી રાખીએ, તો અંદરના પેચ કોહીને ફાટી જાય; ને પાસા પડે તો કયમે તે જાય નહિ. ગૂજરાતના મધ્ય ભાગમાં મોટી મોટી પાઘડીઓ ઘાલી શ્રીમંताઇ જણાવવાનો ચાલ છે. પણ આવી મોટી પાઘડીઓથી ઘણું નુકસાન છે. ભાવપ્રકાશમાં પાઘડી વિષે નીચે પ્રમાણે છે.--

उष्णीषं कान्तिकृत्केश्यं रजोवातकफापहम्
लघु तच्छस्यते यस्माद्गुरुपित्ताक्षिरोगकृत् ॥

પાઘડી કાન્તિ કરનાર, કેશને હીત રૂપ, અને ધૂળ, વાયુ તથા કફને રોકનાર છે; પણ તે હલકી હોવી જોઇએ, કેમકે ભારે હોય તો પીત્ત તથા નેત્રરોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

હાલ ઇંગ્રેજી ભણેલામાંથી ઘણો ભાગ ન્હાની પાઘડી પહેરે છે, ને તેમને જોઇને ઘણાક બીજા પણ ન્હાની પાઘડી પહેરતા થયા છે; પણ તે સંખ્યા ઘણી થોડી છે. મોટી પાઘડીથી માથું તપી આવે છે, માટે ન્હાની પાઘડી સારી. કેટલાક પાઘડી બાંધનારા તો પાણી છાંટીને પાઘડીઓ બાંધે છે, પણ તેનાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. તે કઠણ બંધાયાથી માથું ચઢે છે, અને પાણી છાંટવાથી પાઘડીનો રંગ જલદી ઊતરી જાય છે, તેમ માંહેના આંટા કોહી જાય છે. આપણી ગૂજરાતી પાઘડી બાંધતાં ઝાઝી મહેનત નથી અને બાંધણી પણ સહેલી છે, માટે તે ઘણીવાર સુધી બાંધેલી રાખવી નહિ.

કપડાં પહેરવામાં સાવચેતી રાખવી. તે એવી રીતે ન

પહેરવાં કે ધૂળ સાથે ઘસડાઈ મેલાં થાય, અથવા પગમાં આવવાથી પડી જવાય.

આપણે લૂગડાનું માન રાખીએ, તો આપણું માન લૂગડાં રાખે; જો આપણે તેને ચોખ્ખાં રાખીએ, તો તે આપણને ચોખ્ખા રાખે, અને આપણે તેને સાચવીએ તો તે આપણને સાચવે છે, વળી આવી રીતે થવાથી તે ઘણી મુદ્દત સુધી ટકે છે, તેથી પૈસાનો બચાવ થાય છે. માટે તેને ધોવા આપવાં, કે ધોઇ લાવવાં. મેલાં ન રાખવાં.

ધોએલાં કપડાંને સારી જગાએ મૂકવાં, જ્યાં વારે વારે ધૂળ કે કચરો ઊડતો હોય ત્યાં નાંખી મેલવાં નહિ, તેમ એવી જમીનપર બેસવું નહિ. કપડાને ડાઘ લાગે તો તરત ધોઇ નાંખવો. સૂકાયા પછી ડાઘ જતો નથી. શાહીના કે કોઇ વનસ્પતિના ડાઘ લાગવાથી કપડાં ખરાબ થાય છે.

હરેક ઉમેદવારને નોકર રાખતાં તેની વિદ્યા અને નિર્મળતા જોવાય છે. આ બંને બાબતમાં તે સારો હોય, તો નોકરી મળતાં વાર લાગતી નથી, કેમકે તે બંને ગુણ સર્વત્ર પ્રશંસનીય છે.

સ્વચ્છ શરીરે ને સ્વચ્છ કપડે રહેનારાને દેખી કેટલાક ઊંધી અકલના માણસ તેમને ફક્કડ કે લાલ સાહેબમાં ગણી કાઢે છે, અને કહે છે, કે "જુઓ આ કેવાં ફાંકડાં થઇને ફરે છે!" આવા હલકા માણસના ડરથી કેટલાક માણસ પોતાની સાધુતા જણાવવા માટે, કે તેવી રીતે રહેવાથી તેમને ભલા માણસ કહે તેટલા માટે, ભીખારી પહેરવેશ રાખે છે. તેમની પાસે સારાં કપડાં હશે, તોપણ તેને સાફ કરીને વિવેકથી પહેરશે નહિ. તેઓ અજ્ઞાનતાએ

કરી એમ માને છે, કે સાધુતા તો મેલાં વસ્ત્ર પહેરવામાં જ આવી રહી છે. આવા માણસે જાણવું જોઇએ, કે ખરી સાધુતા મલીન કપડાં પહેરવામાં નહિ, પણ માણસનાં સારાં માઠાં કામોપર રહેલી છે. સ્વચ્છતા તો અલૌકિ સુખનું મૂળ છે. માટે ગરીબ માણસે પણ પોતાનાં ફાટયાં તૂટયાં કે જાડાં વસ્ત્ર ધોઇ સાફ રાખવાં.

કેટલાક જૈન માર્ગીઓ પાણીમાં જીવ મરે તેવું સમજી ન્હાતા ધોતા નથી. આ તેમની મોટી ભૂલ છે. ચોખ્ખા પાણીમાં કપડાં ધોવાથી કે ન્હાવાથી જીવ મરતા નથી.

ધોબી કપડાં ફાડી નાંખશે કે ખોઈ નાંખશે તેમ ધારી અથવા તો નાણાંનો બચાવ કરવા કેટલાક માણસ ધોબી પાસે ધોવડાવતા નથી. કેટલાક એકાળજીવાળા ધોબી તેમ વર્તે છે ખરા, પણ કંઈ બધા તેવા હોતા નથી. ફાટેલું કે જીર્ણ થઇ ગયેલું વસ્ત્ર વધારે ફાટે છે. માટે સાંધીને આપવું. જીર્ણને તો ધોબીને ધોવા આપવું જ નહિ. પૈસાનો જુજ ફાયદો વિચારી ધોબી પાસે નહિ ધોવરાવનારને હજારગણો ગેરફાયદો થાય છે, તે વિચાર કર્યાથી સહેજ જાણવામાં આવશે. મેલા માણસનો કારભાર મેલોજ હોય છે.

શ્રીમંત લોકોએ પોતાના દીકરા દીકરીઓને ઊંચી જાતનાં કપડાં પહેરાવવાં. પણ યાદ રાખવું કે, તેથી તેઓ મગરૂર બને નહિ, કે નઠારી ચાલનાં નીકળે નહિ. બાળકને બચપણથીજ સદ્‌ગુણી કરવા યત્ન કરવો, અને માઠી ચાલ દેખાય તો તે ભૂલાવવી. હઠીલાં કે લાડઘેલાં છોકરાં મોટપણે કેવાં સ્વચ્છંદી નીકળી ખરાબ થાય છે, તે કોઇથી અજાણ્યું નથી.

કેટલીક વખત ભારે કિંમતનાં લુગડાં પહેરાવ્યાથી નાદાન છોકરાંનાં મન તે તરફજ રહી જાય છે, તેમનું બધું લક્ષ તે તરફ રહેવાથી તેઓ બુદ્ધિ કે વિદ્યામાં વધારો કરી શકતાં નથી. તેઓને પોતાનાં સરસ ચઢીયાતાં કપડાં દેખી અભિમાન આવે છે, અને વખતે લુચ્ચાઈ શીખે છે. તેઓ પોતાનાથી હલકી કિંમતનાં કપડાં પહેરનારની મશ્કરી કરે છે, તેમ તેઓને પોતાનાથી હલકા સમજે છે. તેઓ એમ માને છે, કે મોટાઈ મેળવવાનો ખરો રસ્તો ભારે મૂલ્યનાં કપડાં અને ઘરેણાં પહેરવામાં છે. આવાં છોકરાં બીજા સદ્‌ગુણ મેળવવા ચિંતા રાખતાં નથી. માટે બાળકને સાદાં ને સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. વારતહેવાર માટે આ નિયમ લાગુ નથી. તેવા દિવસો માટે સારાં કપડાં પહેરાવવામાં હરકત નથી. સાદાં કપડાં પણ તંગ ન જોઇએ, તેમ છેક કાબુલી લોક જેવાં ઢીલાં એ ન જોઇએ. મતલબ કે ખાવા પીવા કે પહેરવા ઓઢવામાં એવી રીત રાખવી કે છોકરાંને અભિમાન થાય નહિ, અને સઘળી રીતે તેઓ નરમ અને સાલસ સ્વભાવનાં નીવડે.

જેવી રીતે માણસની તંદુરસ્તી માટે અન્નવસ્ત્ર જરૂરનાં છે, તેમજ ઊંઘ પણ જરૂરની છે. તેથી આખો દિવસ લીધેલી મહેનતનો થાક ઊતરી જાય છે. માટે સારી મીઠી ઊંઘ આવે તેટલા સારૂ સૂવાનું બિછાનું સ્વચ્છ રાખવું, અને તે પર ચોખ્ખી ચાદર પાથરવી. જેટલી ટાપટીપ કપડાં અને ઘરેણાં માટે કરીએ છીએ, તેટલી જ સૂવાના મકાન અને બિછાના માટે કરવી જોઇએ: કેમકે ભરનિદ્રા આવ્યા સિવાય દિવસે લીધેલી મહેન-

તેનો થાક ઊતરતો નથી. આ બાબત આપણે જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલી ઓછી. આપણે ઘણી જગાએ ચાદર વિનાનાં બિછાનાં જોઇએ છીએ. ખરું છે કે વસ્તારીના ઘરમાં કે નિર્ધન કુટુમ્બમાં જોઈએ તેટલી ચાદરો પૂરી પડતી નથી, ઈશ્વરઇચ્છિએ આવી દશામાં હોઇએ તોપણ ફાટીતૂટી થીંગડાં દીધેલી પણ સ્વચ્છ ચાદર કે ધોતિયું બિછાનાપર પાથરવા ભૂલવું નહિ, તેમ ઓઢવાના ગોદડામાં સોડ ઘાલવી. આવાં બિછાનાંથી મન સ્વસ્થ થઈ નિરાંતે નિદ્રા આવે છે. વળી તેમ કરવાથી બિછાનું મેલું કે પરસેવાવાળું થતું નથી. ચાદર ધોવાય, પણ ગોદડી કે રૂવેલ ગોદડું અથવા તળાઈ ધોવાતાં નથી; તે તો બગડ્યાં તે બગડ્યાં. માટે ચાદરના ખર્ચ કરતાં ગોદડાં બગડવાથી વધારે નુકસાન છે. ચાદર પાથરી હશે તો ગોદડાં ચીકટાં થશે નહિ, કેમકે માથામાં ઘાલેલું ધૂપેલ તેને ન લાગતાં ચાદરને લાગશે; ને ચાદર ધોવાશે એટલે હરકત નથી. બનતા સુધી સૂવાની જગા સંકડાશ વાળી ન જોઇએ. બહોળા કુટુમ્બને લીધે તેમ હોય, તો સાંકડી જગા પણ વાળી ઝાડી સાફ રાખવી. સૂતી વખત પગ સાફ કરીને સૂવું. તેથી પગે ચોટેલો કચરો બિછાના પર પડશે નહિ.

દયાળુ પ્રભુએ ઊંઘવા માટે રાત ન રાખી હોત, તો માણસ મહેનત કરી થાક્યો માંદો પડત. ઊંઘવાથી થાક ઊતરી જઈ માણસ પુનઃ શ્રમ લેવા શક્તિમાન થાય છે, અને તનદુરસ્ત રહે છે. પણ ઊંઘવું તે પણ રીતસર જોઇએ. વધારે વાર ઊંઘવાથી શરીરમાં આળસ વધે.

આહાર અને નિદ્રા વધાર્યાં વધે, માટે બહુ વાર ઊંઘવાની કુટેવ પાડવી નહિ. રજવાડામાં કેટલાંક માણુસ તેા બારે માસ દિવસે ઘેાર્યા કરે છે. કદાપિ ગ્રીષ્મઋતુના સખત મધ્યાન્હ વખત થેાડી વાર ઊંઘે તેા હરકત નહિ, પણુ આખું વર્ષ દિવસે ઊંઘવામાં કાઢવાથી ઘણું નુકસાન છે. આવી જ ઊંઘે દેશી રાજાઓની ખરાબી થઈ છે. દિવસે ઊંઘનાર આળસુ માણુસથી પેાતાનાં કામ બરાબર થતાં નથી, તેમને કામનેા વખત ઊંઘમાં જવાથી કામ પૂરું કરવા પૂરતેા વખત મળતેા નથી, તેથી તેમને કામની પાછળ દેાડવું પડે છે. ઉતાવળથી કામ પૂરું ને સફાઈબંધ થતું નથી, તેથી પરિણામે તેઓ દરિદ્રી અવસ્થામાં આવી પડે છે. ઘણીવાર ઊંઘવાથી નુકસાન છે, તેમ થેાડી વાર ઊંઘવાથી પણુ નુકસાન છે. થેાડી વાર ઊંઘી ધંધેા કરનારની આંખેામાં લાહ્ય બળે, શરીર તપી આવે, ને ખાધેલું અનાજ બરાબર પચે નહિ. તેથી સૂવાનેા વખત અને ઊંઘ નિયમિત રાખવાં.

માંદા માણુસનું બિછાનું વધારે ચેાખ્ખું જોઇએ. જો ભારે મંદવાડ હેાય તેા થેાડા થેાડા કલાકને અંતરે ચાદરેા બદલી નાંખવી; કેમકે આજારી માણુસના મનને સાફ બિછાનાથી શાન્તિ મળે છે. માંદા માણુસના શરીરમાંથી જે ખરાબ મળ નીકળ્યા કરે છે, તેથી થનારી વિક્રિયા પણુ આથી દૂર રહે છે.

ભેાંય પર સૂવા કરતાં ખાટલા પર સૂવું વધારે સારું. જમીન પર સૂવાથી શરદી થાય, કે વખતે કાનમાં જીવડું પેસે. ઝીણાં જીવડાં કે કાનખજૂરા પેસી જવાથી ઘણા

માઠા પરિણામ નીપજે છે. છતાં જમીન પર સૂવાનું હોય, તો પ્રથમ કામળો કે તેવું ગરમ પાથરણું પાથરવું. તેથી શરદી થોડી લાગશે. ઘણું કરી જગાની તંગાશને લીધે કે પછી ચાલતા રીવાજને અનુસરી શહેરોમાં ભોંયતળિયે સૂવાનો વિશેષ ચાલ છે. કસબા કે ગામડામાં તો ખાટલા હોય છે. ખાટલા વાપરનારે તેમાં માંકણ પડે નહિ, તેમ કરવું. માંકણના દુઃખે ઊજાગરો થાય, તો શરીર તપી આવે. ગોદડાંમાં પણ માંકણ ન પડે, માટે તેને તાપમાં સૂકવવાં જોઇએ.

—:*:—

પ્રકરણ ૫ મું.

મનની શુદ્ધતા.

શરીર ઉપરનો બધો મેલ કાઢી નાંખતાં છતાં જો મનનો મેલ કાઢી નંખાયો નહિ, તો કામ કાચું સમજવું; કેમકે ખરા પરીક્ષકો માણસ માટે સારો કે નઠારો વિચાર કેવળ બહારનો ભપકોજ દેખી બાંધતા નથી. માટે ગમે તેટલી બહારની સ્વચ્છતા રાખ્યા છતાં જેનાં અંતઃકરણ મલીન હશે, તેને પૂરો ફાયદો થનાર નથી. માણસના શબને હીરાનો હાર કે પછી પગરખાંની માળા પહેરાવો તોએ શું ? તેમનાથી તે મૃત શરીરને શો લાભ કે હાની છે? અંતરની શુદ્ધતા એ જીવ અને બહારની સ્વચ્છતા એ ઘરેણાં જેવી છે. જીવ વગર ભારે મૂલ્યના દાગીના શરીરને શોભનાર નથી. માટે મલીન મનવાળો ચહાય તેટલી બહારની ચોખ્ખાઈ રાખે, પણ તે પોલી ચોખ્ખાઇથી શો લાભ? ખરી ખુબી તો ભીતરની નિર્મળતાની છે. પછી શરીરની નિર્મ-

ળતા તો સહેજ આવી શકે છે. જે માણસ બંને પ્રકારે શુદ્ધ રહે છે, તેને ઉભય લોકમાં ફાયદો છે. અનેક સદ્ગુણોથી ભરેલું અંતઃકરણ ખરી શુદ્ધતા વિના કશા કામનું નથી. ઊલટા તે સદ્ગુણો તેને અભિમાનનું કારણ રૂપ થઇ પડે છે. અને અભિમાનથી તો સુખની હાનિ છે.

કહે છે કે અહંકાર, ક્રોધ, મદ, મત્સર અને નિર્દયતા આદિ દુર્ગુણો સ્વાભાવિક રીતે જન્મથીજ માણસના અંતઃકરણમાં રહેલા છે. તેમને કાઢ્યા વિના માણસનું મન શુદ્ધ થતું નથી. કેટલાક શાસ્ત્રકારો કહે છે, કે માણસ જન્મથીજ અપરાધી છે, અને તે અપરાધ માટે તેને શાસ્ત્રની જરૂર છે. જેઓ શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ચાલતા નથી, તેઓ આખર સુધી અપરાધીને અપરાધી રહી મરે છે. આ જગાએ શાસ્ત્રનો અર્થ એવો નથી, કે ચારે છેડે ધોતિયું પહેર્યું, અથવા તો ગાયની ખરી જેવડી ચોટલી રાખી એટલે શાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તી ચૂક્યા. શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા બહોળા અને ગંભીર અર્થમાં લેવી જોઇએ. આખે માથે વાળ રાખો કે બધું માથું બોડાવી નાંખો તેમાં ઇશ્વરના કરેલા નિયમોનું ઉલ્લંઘન થતું નથી, અથવા તો એક છેડે ધોતિયું પહેરો કે ચારે છેડે, તેમાં ઇશ્વરને દૂભાવવા જેવું કે ખુશી કરવા જેવું કંઈ જણાતું નથી. સાધારણ રીતે શરીરને ઢાંકી મર્યાદા જાળવવાની છે. પછી તે પાટલૂનથી જળવાય કે ધોતિયાથી. તેમાં કંઈ પાપ પુણ્ય રહેલું નથી. મતલબ કે ઇશ્વરને ખુશી કે નાખુશી થવાનું આવા લૌકિક રીવાજપરથી નથી. લૌકિક રીવાજને શાસ્ત્ર કહીને એઠાથી ખરા શાસ્ત્રના મર્તબાને નુકસાન લાગવાનો ભય

રહે છે. માટે ઇશ્વરના કરેલા નિયમો અને તેને પ્રસન્ન રાખવા માટે બુદ્ધિમાન સત્પુરુષોએ જે રસ્તા બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે દરેક માણસે વર્તવું; અને તેમ કર્યાથી જ મન શુદ્ધ થાય છે. કેટલાક સ્વચ્છંદી ને તુરંગી માણસો જેમ નજરમાં આવે તેમ ચાલે છે. તેમને પોતાનું કે પોતાના બનાવનારનું ભાન નથી. આવા હદપાર ગયેલા માણસની સોબત કરવી નહિ. બુદ્ધિની ન્યૂનતાએ હરેક માર્ગમાં આમ તેમ અથડાયાથી પાપનો નાશ થતો નથી. અને શુદ્ધ તત્વ હાથમાં ન આવતાં આખો જન્મારો આમ ઢંગધડા વગરની ભટકતી હાલતમાં જાય છે. ત્યારે જન્મ્યા નું સાર્થક તો થાય જ ક્યાંથી? પરિણામે આવા માણસ પર જગન્નિયંતા કોપાયમાન થાય છે. તેથી દરેક માણસની ફરજ છે, કે પ્રથમ પોતાના મનને દૃઢ કરી પ્રભુના ધોરી ને પવિત્ર નિયમ પ્રમાણે વર્તવું, તેને પ્રસન્ન રાખવા સદૈવ ચિન્તા રાખવી, તેની ખરા ભાવથી ભક્તિ કરી ઓળખવો, દયા, દાન, શાન્તિ, પરોપકાર, સહનશીલતા અને પ્રમાણિકપણું રાખી મન કેવળ શુદ્ધ કરવું.

વિવેકચૂડામણિ, શ્લોક ૩૬૪:—

यथा सुवर्णं पटुपाकशोधितं ।
त्यक्त्वा मलं स्वात्मगुणं समृच्छति
तथा मनः सत्वरजस्तमोमलं
ध्यानेन संत्यज्य समेति तत्त्वम् ॥

જેમ સારી રીતે તાવીને શુદ્ધ કરેલું સોનું મેલને છોડી દઈ પોતાના ગુણોને પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ ધ્યાનથી શુદ્ધ

કરેલું મન સત્વ રજ અને તમ રૂપી મેલને છોડી દઈ તત્વ ને પ્રાપ્ત થાય છે.

. જેનું મન શુદ્ધ સત્વગુણમાં લીન થયેલું છે, તે ખરા વીર પુરુષ જાણવા. એજ તમામ માણસોનું ખરું ભૂષણ, એ જ સંસારમાં સતકીર્તિ મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો, એ જ પ્રભુને પ્રિય થવાનો ખરો ઉપાય, અને એ જ અંતઃકરણની શુદ્ધતા છે. જેનું મન ઉપર પ્રમાણે નિર્મળ થયું નથી, તેવા માણસ ઉપર કોઈની પ્રીતિ થતી નથી. માટે જે કામથી આપણા ઉપર તમામ કોમના લોક ખુશી રહે તે કામ કરવાં, અને સજ્જન માણસની સોબત કરી જૂઠા લુચ્ચા કે તેવા દુર્ગુણી માણસથી હજાર ગાઉ દૂર રહેવું; કેમકે તેવા દુષ્ટોના પ્રસંગથી દુષ્ટ થવાય, એ નિઃસંદેહ છે.

બાળપણથી જ બાળકનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય, તેના માટે માબાપે અને મહેતાજીએ મહેનત લેવી. જે જે સદ્ગુણ કે દુર્ગુણ કિશોર અવસ્થામાં જામી જાય છે, તે એકદમ મોટપણામાં નીકળી જતા નથી. માટે આરંભથી જ તેમના મનમાં નીતિની છાપ પાડવી. બાળ અવસ્થાનું હૃદય એક ગરમ કરી તરતના ઠારી મૂકેલા મીણ જેવું છે. તેની ઉપર તમે રાજહંસનું કે પછી કઠોર બોલીના કાગડાનું ચિત્ર પાડો; તમે જે ચિત્ર પ્રથમ પાડશો તે આબેહુબ પડી રહેવાનું. મીણ ઠરી ગયા પછી તે ભૂંસાવાનું નથી. ઘણી મહેનતે તેની ઉપર તમે બીજું ચિત્ર પાડશો, તો પ્રથમના ચિત્ર સાથે શેળભેળ થઈ જવાથી એ ચિત્રની ખરી ખુબી જણાશે નહિ. મતલબ કે દુર્ગુણી બાળકને મોટી ઉંમરે સદ્ગુણી બનાવતાં ઘણી મહેનત પડે છે, અને

ઘણી મહેનત કર્યા છતાં તેના હૃદયમાં સદ્‍ગુણની ખરી છાપ ખરાબર પડતી નથી. માટે જ બચપણથી બચ્ચાંને સારી કેળવણી મળવી જોઇએ. સારા માણસનાં સારાં કામ જોઈ બાળકને તેવાં કામ કરવાનું મન થાય છે, માટે તેમને આખો દિવસ સારા માણસોમાં રાખવાં; વળી સારાં કામ તેમની સમક્ષ થાય તો વધારે સારું. આવાં કામ ઉપર વિવેચન કરાવી ફાયદા ગેરફાયદા ટૂંકામાં બતાવ્યા હોય, તો સારી અસર થાય. બાળકને હરેક કામની નકલ કરવાનું બહુ ગમે છે, તેથી જ નઠારાં માબાપનાં છોકરાં નઠારાં નીવડે છે. ઘેર આવેલા અભ્યાગતને યોગ્ય સન્માન આપી પોતાની શક્તિ માફક તેમની પાસે કંઇકિ અપાવવું, એથી તેઓ મોટા મનનાં થશે. ઘરમાં સૌ સાથે વિવેક અને વિનયતાથી બોલવાની ટેવ પાડવી. તેઓ પોતાના ઘરમાં સદ્‍ગુણ શીખ્યાં હશે, તો બહાર પરાયા માણસ સાથે પણ તેમ વર્તશે.

તેમને જરૂર નમ્રતાવાળાં કરવાં. કેમકે—જે માણસમાં નમ્રતાનો ગુણ રહેલો છે, તે સર્વત્ર પૂજાય છે.

પણ કેટલાક એમ સમજે છે, કે જો અમે નમ્રતા રાખીશું તો અમારું વજન ઓછું થશે. આવી કસમજથી તેઓ ધામધૂમ અને ખાલી ભપકાથી આપવડાઈ પાછળ ખેંચાઈ જાય છે, અને અભિમાનનો દુર્ગુણ ગ્રહણ કરે છે. અભિમાન કેટલું બધું નુકસાનકારી છે?

ડાહ્યા માણસો માનની પાછળ દોડતા નથી, પણ તેમનાં સુકૃત્યથી આકર્ષાઈ માન તેમની પાછળ દોડે છે. અને આવું સંગીન માન જ ઠેઠ સુધી ટકે છે, માટે આપણે

તેવાં કામ કરવાં જોઇએ, કે જેથી લોકને આપોઆપ માન આપવાની જરૂર પડે. વિદ્વાન માણસે પણ વિદ્યા સંપાદન કરી નમ્ર થવું, કેમકે ફળવાળાં જ ઝાડ નમે છે, કંઈ બાવળનું ઠુંઠું નમવાનું નથી. નમ્રતાથકી જ વિદ્યા પ્રકાશમાં આવે છે. વખતે ઓછી વિદ્યાવાળા માણુસ પણ નમ્રતાથી વધારે જશ પામે છે, અને વખતે પૂરેપૂરી વિદ્યા સંપાદન કરી બેઠેલાને તેના અહંપદને લીધે પૂરતું માન મળતું નથી.

સૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં તેના ચમત્કારથી આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેવાતું નથી. જુઓ, પ્રભુજીએ માણુસને બધા અવયવ આપ્યા છતાં તેમને કેવા પરાધીન રાખ્યા છે? અવયવોને કેવી રીતે કામે લગાડયાથી સારું થાય એ બુદ્ધિનું કામ છે, અને દરેક માણુસમાં બુદ્ધિ મૂકનાર તો પરમેશ્વર પોતે છે. આ રીતે જોતાં માણુસ માત્ર પરાધીન ગણાય, પછી તે રાજા હોય કે રંક હોય. કોઈ પણ માણુસ પોતે પોતાના સ્વાધીન નથી. બધા દૃશ્ય પદાર્થ નાશવંત છે, માટે આપણી ફરજ છે, કે નાશવંત વસ્તુ તરફ લક્ષ ન રાખતાં, પરલોકના અચળ સુખ તરફ કાળજી રાખવી. પ્રભુના અપાર ડહાપણ આગળ આપણું ડહાપણ કંઈ વિસાતમાં નથી. તે બધા વૈભવોનો ધણી, સર્વજ્ઞ, સર્વ વ્યાપક અને બધી વસ્તુઓનો કર્તા છે. તેને ઓળખી આપણા હૃદયમાં તે વસેલો છે એમ દૃઢ નિશ્ચયથી જાણી જે માણસ કામનો આરંભ કરશે, તેનાં કામ દોષિત થવાં કઠિણ છે; કેમકે તેવા માણુસો નઠારાં કામ કરતાં બ્હીશે. વળી કુદરતી બનાવોનું અવલોકન કરવાની ટેવથી તેની નજરે દયાળુ પ્રભુનાં અદ્દ્ભુત કૃત્યો આવશે, ત્યારે તેને પોતાના કામોનું અભિમાન રહેશે નહિ.

મોત માણુસની પૂઠે લાગેલું જ છે, અને તે ક્યારે આ-વશે તે વિષે કાંઈ ખબર નથી. માટે આ દેહને નાશવંત જાણી સચ્ચિદાનંદ ભગવાન તરફ પોતાનું લક્ષ લગાડવું; સતધર્મે ચાલી જે કંઈ બની શકે તેટલો પરોપકાર કરવો; અને કાલનો ભરૂસો નથી, માટે આજનું કામ આજે જ પૂરૂં કરવું. ધન, યુવાવસ્થા કે અધિકારના મદમાં ચકચૂર થઈ સ્વચ્છંદે ચાલવું એ કેવળ મૂર્ખાઈનાં લક્ષણ છે. જ્યાં પોતાના જ શરીરનો ભરોસો નથી, ત્યાં ધન જુવાની કે પારકાએ આપેલા અધિકારનો શો ભરોસો! મતલબ કે સંસારના ક્ષણિક સુખો તરફ લક્ષ ન આપતાં પરલોકના અક્ષય સુખ તરફ ચિરકાળ નજર રાખવી.

આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને અહંકાર છોડતા નથી. વગર સમજે નાહક અન્ધકારમાં ગોથાં ખાઈએ છીએ. કદાપી સંપૂર્ણપણે અંતઃકરણની નિર્મળતા ન આવી પહોચે, તો આટલું અવશ્ય કરવું કે સંસારના નિર્દોષ વ્યવહારકાર્યને ભક્તિ અને નીતિ સાથે સમપ્રમાણમાં રાખી વર્તવું. તેથી પણ પરલોકનું સુખ મેળવવા થોડા ભાગે લા-યક થઈશું.

ગમે તેટલો પૈસો, પુત્ર, કીર્તિ કે અધિકાર મળ્યા છતાં, માણસના સુખદુઃખનો આધાર ઈશ્વર ઉપર છે; તેને મ-ળેલી સંપત્તિઓને વાપરવા દેવી કે નહિ તે બધું દયાળુ પ્રભુના હાથમાં રહેલું છે. કોટ્યાધિપતિને રોગ થયે તેને પોતાના પૈસા કંઈ ભોગમાં આવતા નથી, બુદ્ધિવાન અને કહ્યાગરા કુળદીપક પુત્ર છતાં તેઓ પરદેશ પડયાથી મા બાપ તેમનાં સુખ જોઈ શકતાં નથી, અને અધિકારીઓને

મળેલો અધિકાર પારકાનો આપેલો હોવાથી તેના ભોકતાને ઘણી વાર ખરા કે ખોટા કારણે પણ ઠપકા ખાવા પડે છે. હાથીને જેમ અંકુશ છે તેમ માણુસને પણ દુઃખ સમજવું. તેથી માણુસ ઠેકાણે રહે છે. ખરું પૂછો તો સંસારમાં કોઈ સુખા નથી, જે માણુસ ઈશ્વરથી ડરીને ચાલે અને પોતાને મળેલી સંપત્તિઓમાં સંતોષ માને. તે જ સુખી સમજવો. આવા જ માણુસ ધીમે ધીમે મનની શુદ્ધતા મેળવી તેનાથી મળેલું અનહદ સુખ ભોગવે છે. જે માણુસ અસંતોષી રહી પોતાના દુઃખે ને પારકાના સુખે નિરંતર બળ્યાં કરે છે, તે ઉભય લોકમાં બળતા જ રહે છે. ભાવાર્થ કે જે માણુસ બાહેરથી નિર્મળ રહી અંતઃકરણમાં પણ નિર્મળ રહે છે, તેમ સંતોષી રહે છે, તે અહિં નાના પ્રકારનાં સુખ મેળવી છેવટ ઈશ્વરના સાન્નિધ્ય જઈ અખંડ આનંદ ભોગવે છે.

સમાપ્ત.

ઋતુવર્ણન.

મૂલ્ય ૦-૩-૦

કર્તા.

શિવશંકર તુલજારામ દવે. બી. એ.

અને

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળ.

સુદર્શન—આ લઘુગ્રંથના બે કર્તાઓમાંના એક ગ્રાજ્યુએટ સારો અભ્યાસ કરી સારી નોકરી મેળવી તરૂણવયે જ સ્વર્ગવાસ કરી ગયા, તે માટે અમો ખરેખર દીલગીર છીએ. અને અમારા એ સહાધ્યાયીના શોક જનક પરિણામ માટે આ પ્રસંગે શોક દર્શાવવાની તક લેઇએ છીએ. શૃંગાર રસને ભૂમિકા કરી છએ ઋતુનું વર્ણન જુદાજુદા છંદોથી આ ગ્રંથમાં સમાવેલું છે. ચાર ઋતુ રા. શિવશંકરે અને બીજી બે રા. છગનલાલે રચેલ છે. એકંદરે બધી કવિતા સારી કાવ્ય પ્રતિભાના અંકુર દર્શાવે છે. ને તેમાં રા. શિવશંકરની કવિતા આગળ જતાં બહુ સારી થાત એમ પ્રત્યક્ષ સાક્ષી આપી શકે છે. પુસ્તક ૧૨, અંક ૫



તૈયાર થાય છે. નામ નોંધાવો.

કવિશ્રી ગિરિધરરાય કૃત.

નીતિ અને વૈરાગ્ય શતક.

નું કુંડળિયા રૂપે ગૂજરાતી ભાષાંતર.

મૂલ્ય. ૦-૪-૦ પોસ્ટેજ નથી.

કવિશ્રી ગિરિધરરાયે હિન્દીભાષામાં પુષ્કળ કુંડળિયા કર્યા છે. તેમાંથી સારામાં સારા સો નીતિના અને સો વૈરાગ્યના ચૂંટી કાઢી તેનું ગૂજરાતીભાષામાં કુંડળિયા રૂપે છપરનું પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવે છે. દશ નકલે એક નકલ ભેટ, ને સામટી રાખનારને સેંકડે ૧૫ ટકા કમીશન આપવાનો ઠરાવ રાખ્યો છે. પુસ્તક પસંદ ન પડે ને આઠ દહાડામાં પાછું મોકલશે, તો પાછું લેવા હરકત નથી. પણ તે બગડેલું હોવું ન જોઇએ.

કર્તા. છ. વિ. રાવળ.
